„Randvoll mit Fakten und faszinierenden Einblicken... wie eine Fundgrube wertvoller Infos"
—**Kathy Freston**, *New York Times* Bestsellerautorin ("Quantum Wellness", "The Lean")

VEGANOMIE

die überraschende Wissenschaft von der Motivation der Vegetarier - von Frühstück bis Schlafzimmer



NICK COONEY

Autor von "Change of Heart"

Nick Cooney

VEGANOMIE

Lob für Veganomie:

"Cooneys Buch ist voller Fakten, fasziniernder Einsichten, aber vor allem bildet es ein festes Fundament, von dem aus die vegane Bewegung ihren Kurs bestimmen kann."-

***Kathy Freston**, New York Times Bestseller-Autorin von "Quantum Wellness" und "The Lean"*

"Veganomie bietet einen faszinierenden Blick auf den Aufstieg des Vegetarismus sowie einen faszinierenden Einblick in die Herzen und Köpfe der mitfühlenden Menschen, die sich dafür entscheiden, Fleisch von ihrem Teller zu streichen. Sie werden davon gefesselt und informiert, aber vor allem inspiriert."

***Nathan Runkle**, Executive Director, Mercy For Animals*

“Wenn es um Tierschutzarbeit geht, reicht es nicht aus, nur Recht zu haben: Tiere brauchen uns, um sowohl Recht als auch unsere Effizienz zu bekommen. Nick Cooney hat die wissenschaftliche Literatur darüber durchforstet, was effektiv ist (und was nicht), damit Sie es nicht tun müssen. Um der Tiere willen, lesen Sie es jetzt!"

***Paul Shapiro**, Vizepräsident für Nutztierschutz, The Humane Society of the United States*

"Ein Muss für jeden, der es ernst meint, die Welt zu einem freundlicheren Ort für Tiere zu machen. "

***Gene Baur**, Mitbegründer und Präsident von Farm Sanctuary*

"Veganomics gehört zu den wichtigsten, praktischsten, am besten recherchierten und interessantesten Büchern, die die Tierschutzbewegung seit langem hervorgebracht hat. Cooneys mühelose Prosa macht die Verdauung so vieler reichhaltiger Informationen zu einem angenehmen Leseerlebnis. Cooney hat die Bewegung auf die nächste Stufe gehoben, vom Was zum Wie, und das vielleicht gerade noch rechtzeitig."

***Jeff Lydon**, Executive Director, VegFund*

"Nick Cooney trägt dazu bei, die vegane Advocacy-Bewegung zu revolutionieren, indem er die Notwendigkeit von Erforschung von Methoden und der Messung von deren Ergebnissen in den Vordergrund stellt. Es ist eine Pflichtlektüre für jeden, dem es wichtig ist, dafür zu sorgen, dass es mehr Veganer gibt, und der den 'Nutztieren' helfen will."

***Che Green**, Geschäftsführerin, Humane Research Council*

"Veganomie ist eines der nützlichsten und wichtigsten Bücher über vegetarischen Aktivismus, die bis heute geschrieben wurden. Wenn Sie ein effizienterer Fürsprecher für den Vegetarismus sein wollen, ist dieses Buch unverzichtbar."

***Jon Camp**, Outreach-Leiter, Vegan Outreach*

"Cooney lässt Philosophie und Moral beiseite und durchforstet die Daten mit stahlhartem Pragmatismus in Bezug darauf, was bei der Förderung einer leidfreien Ernährung funktioniert und was nicht. "

***Bruce Friedrich**, Co-Autor des „Handbuch für Tierrechts-Aktive„*

"Veganomics ist ein akribisch recherchiertes Buch mit großen Auswirkungen für jeden, der fleischfreie Mahlzeiten genießt. Cooney ist der Nate Silver der vegetarischen Welt, der auf unterhaltsame und fesselnde Weise die Zahlen auswertet, um überraschende Wahrheiten über unsere Ernährung und uns selbst aufzudecken."

***Michael Greger**, M.D., Gründer von NutritionFacts.org*

"Ob Sie nun selbst ein Tierschützer sind oder einfach nur die Kultur verstehen wollen, Cooney gibt Antworten auf die Fragen, von denen Sie nicht wussten, dass Sie sie haben. Lesen Sie es, informieren Sie sich und machen Sie einen Unterschied"

***Jon Bockman**, Executive Director, EffectiveAnimalActivism.org*

"Mit Veganomie etabliert sich Nick Cooney fest als eine frische Stimme mit neuen Perspektiven auf das Wie und Warum, man immer größere Personenkreise mit der pflanzenbasierten Botschaft erreichen sollte. Es ist auch ein unterhaltsames Buch, mit interessanten, einprägsamen Fakten auf jeder Seite, für die sich Gelegenheiten finden werden, wie Sie sie in die Konversation am Wasserspender oder auf Ihrer nächsten Party einbauen können."

***Joseph Connelly**, Gründer und Herausgeber des VegNews Magazins*

"Veganomics" ist eine Pflichtlektüre für jeden, der vor hat, wissenschaftlich fundiertes veganes Engagement auf die nächste Stufe zu heben. Sie werden nicht mit allem einverstanden sein, was er schreibt - und genau das macht es so kraftvoll. Cooneys Herausforderung an unsere Bewegung ist es, unsere Vorurteile beiseite zu schieben, um unser Bestes für die 'Nutztiere' zu geben."

***Michael A. Webermann**, Farm Animal Rights Movement*

"Äußerst lesenswert und zum Nachdenken anregend, wirft dieses Buch ein neues Licht darauf, was nötig ist, damit mehr Amerikaner Truthahn gegen Tofurky® und andere Fleischalternativen eintauschen. Vermarkter von veganen Lebensmitteln würden Tausende von Dollars zahlen für solche Infos und erst noch weniger daraus lernen.

***Seth Tibbott**, Gründer und Präsident, The Tofurky® Company*

"Ein großartiges Buch, auf das die vegane Bewegung seit Jahrzehnten gewartet hat. Veganomics ist sicherlich das vollständigste Kompendium über Vegetarier und Veganer.

***Sebastian Zösch**, Geschäftsführer, Vegetarierbund Deutschland (VEBU)*

"Wenn Sie mehr Tieren helfen wollen, indem Sie die vegane Ernährung verbreiten, ist Veganomics ein Muss. Nick Cooney hat uns ein mächtiges Hilfsmittel an die Hand gegeben, das den Fortschritt der Vegi-Bewegung dramatisch beschleunigen kann."

***Caryn Ginsberg**, Autorin von „Animal Impact“*

"Mit einer Mischung aus Demographie und Sozialpsychologie wird Cooneys scharfe Analyse eine Fülle von Unterstützung für die bereits Konvertierten bieten. Noch wichtiger ist, dass sie die Aussicht, sich dieser beeindruckenden und wachsenden Bevölkerungsgruppe anzuschließen, für jeden unwiderstehlich macht, der ernsthaft über die mächtige Verbindung zwischen Nahrung und Identität nachdenkt."

***James McWilliams**, Autor von „Just Food“ und „The Politics of the Pasture“*

"Nick Cooney sagt in seinem Buch, dass wir uns als Aktivisten fragen sollten 'Wie kann ich das größtmögliche Gute auf der Welt tun?' Nun, die Antwort darauf, wie wir unsere Zeit effektiver investieren können, beginnt mit der Lektüre von Veganomie. Dieses Buch ist absolut unverzichtbar für jeden, dem Tiere am Herzen liegen und der etwas bewirken möchte. Es ist ein enormer Beitrag zur Tierrechtsbewegung"

***Sharon Núñez**, Mitbegründerin von Animal Equality*

"Es ist an der Zeit, dass wir nicht mehr nur raten, sondern wissen, was das Beste für die Tiere ist.Dieses Buch ist ein wichtiger Meilenstein auf diesem Weg. Nick Cooneys Arbeit ist von unschätzbarem Wert für die Tierschutzbewegung"-Mahi Klosterhalfen, CEO und Präsidentin der Albert Schweitzer Stiftung für unsere Zeitgenossen "Basierend auf wissenschaftlichen Daten und angereichert mit anschaulichen Reflexionen ermutigt Cooney alle Tierschützer, sich ehrgeizige, aber realistische Ziele zu setzen, um eine mitfühlendere Welt zu schaffen."

Daniela Romero Waldhorn*, Generaldirektorin von Anima Naturalis International*

Inhaltsverzeichnis

-Vegetarier sind mittlere Kinder
-Vegetarier sind LGBT
-Vegetarier wuchsen mit mehr Begleit-Tieren auf
-Vegetarier sind smart
-Vegetarier sind introvertiert
-Vegetarier sind künstlerisch
-Vegetarier sind so freundlich und aktiv wie Fleischfresser
-Vegetarier glauben nicht an traditionelle Religionen
-Vegetarische Erwachsene trinken und rauchen weniger
-Vegetarier sind keine Foodies
-Biofleisch-Käufer werden wahrscheinlicher vegetarisch

4
-Dein Hirn auf Tofu: Herz und Geist von Vegetariern
-Der achtsame Vegetarier
-Vegetarier haben andere Werte
-Vegetarier und psychische Gesundheit
-Vegetarische Teenager: „Rebels with a Cause"
-Sind Vegetarier auf einer Diät?
-Vegetarier sind vielleicht bessere Sex-Partner
-Strikte Vegetarier haben viele vegetarische Freunde
-Vegetarier sind wählerisch bei nichtvegetarischem Essen
-Vegetarier sind nicht perfekt punkto Tierrechts-Fragen
-Wie Vegetarier wahrgenommen werden

5
-Oh Bruder: Wieso Frauen viel viel vegifreundlicher sind als Männer
-Der Kern der Sache
-Sind Frauen empfänglicher für die vegetarische Botschaft?
-Wieso gibt es einen derartigen Geschlechtergraben?

-Die Wichtigkeit des 'Wie?'
-Ex Vegetarier, sie sind einfach anders als Du und ich.
-Welche Gruppen tendieren zum Rückfall?
-Was essen sie jetzt?
-Wie lange waren sie Vegetarier?
-Ärzte, die den Vegetarismus aufgaben

10

-Fleischeslust: zuhause und rund um den Globus
-Eine Nation von Fleischliebhabern
-Das Jahrhundert des Fleisches
-Neue Hoffnung
-Natur vs. Ernährung
-Zurück zu den USA: Wieviel Fleisch liegt auf den Tellern?
-Alter
-Geschlecht
-Einkommen
-Ausbildung
-Ethnie
-Hühner: Ein paar Kommentare zum Konsum von Hühnern
-Rotes Fleisch weglassen: Gut oder schlecht?
-Fisch-Märchen

11
-Fleisch 2.0: Was Vegetarier und Fleischfresser wirklich über Vegi-Fleisch denken
-Die geschichtlichen Wurzeln des Vegi-Fleisches
-Wer isst Vegi-Fleisch?
-Wieso Leute Vegi-Fleisch essen (oder nicht essen)
-Welcher Fleischersatz ist der beste?

Sprachliche Definitionen Teil I: Vegetarisch, Vegan oder Fleischlos?

Sprachliche Definitionen Teil II: Gute Label, schlechte Label

12
-Tiere sind dumm, emotionslos und fühlen keinen Schmerz:
-Wie Fleischessen unsere Sicht auf Tiere beeinflusst
-Moral Gleichgültigkeit-
-Keine Sekunde an Tiere denken
-Die Frage ist: Können sie leiden?
-Tiere: Sind sie wie wir?
-Tiere als Personen

13
-Fleischlose Medien: Die Wirkung von Büchern, Videos und TV auf die Essenswahl
-Das Dilemma des Omnivoren
-Die Simpsons
-Pamphlete / Flugblätter
-Internetvideos
-Presseberichte über Tierfabriken

14
-Motivations-Botschaften: So verkauft man die Vorteile des Vegetarismus
-Die Botschaft der sozialen Gerechtigkeit/Welthunger
-Die religiöse Botschaft
-Die geschmackliche Botschaft

Einleitung

Blättern Sie in einer Zeitschrift, scrollen Sie durchs Internet oder schalten Sie den Fernseher ein, und es wird schnell klar: Vegetarische Ernährung ist auf dem Vormarsch. Buchläden widmen ganze Gänge vegetarischen Kochbüchern. Kolumnisten wie Mark Bittman von der New York Times singen ein Loblied auf fleischlose Gerichte. Ganze Schulbezirke in Baltimore, Los Angeles und anderswo streichen jeden Montag Fleisch vom Speiseplan. Der durchschnittliche Fleischkonsum in den USA ist zwischen 2006 und 2012 um fast 10 Prozent gesunken. Ein Teil dieses Rückgangs ist der wachsenden Zahl der Vegetarier und Veganer zu verdanken. Während der Rückgang des Fleischkonsums spezifisch für die USA war, ist vegetarisches Essen in den letzten zwei Jahrzehnten auch in Kanada, Australien und Europa häufiger geworden.Wer sind die Vegetarier und warum wächst ihre Zahl? Obwohl Vegetarier nicht alle gleich sind, gibt es gemeinsame echte Unterschiede zwischen ihnen als Gruppe und ihren omnivoren Gegenstücken. Sie unterscheiden sich nicht nur in ihren Essgewohnheiten und ihrer Ethik, sondern auch in ihrer Psychologie, ihrer Weltanschauung, ihren Persönlichkeiten, der Wahl ihrer Freundschaften und sogar in ihrem Sexualleben. Es geht darum, wer sie sind und warum sie sind, wie sie sind. Wenn Sie Vegetarier, Veganer, Halb-Vegetarier oder eine andere Person sind, die sich zu den Vegetariern bekennt, dann machen Sie sich bereit, viel mehr über Ihre Art zu lernen und darüber, was Sie von Ihren fleischessenden Zeitgenossen unterscheidet - und was Sie ihnen ähnlich macht. Obwohl ich hoffe, dass dieses Buch eine interessante und unterhaltsame Lektüre

sein wird, möchte ich, dass die Befürworter vegetarischer Ernährung es für einen ernsteren Zweck verwenden: um andere Menschen effektiver dazu zu bringen, vom Fleisch wegzukommen.Für jede Person, die eine mitfühlende Ernährung annimmt, wird Dutzenden von intelligenten, einzigartigen Tieren ein Leben voller Elend erspart. Mit der kulturellen Abkehr von Fleisch und der zunehmenden Verbreitung vegetarischer Alternativen in Restaurants und Lebensmittelläden ist es für die Menschen heute einfacher denn je, Grausamkeiten aus ihrer Ernährung zu streichen. Aber das bedeutet nicht, dass es einfach ist, sie dazu zu bewegen, es zu tun. Um so effektiv wie möglich zu sein, müssen die Befürworter vegetarischer Ernährung die menschliche Psychologie besser verstehen und wissen, was funktioniert und was nicht, um Menschen zu einer Veränderung zu bewegen. Ich habe darüber ausführlich in meinem vorherigen Buch, „Change of Heart: What Psychology Can Teach Us About Spreading Social Change“ (Cooney 2011, deutsch als „Sinneswandel“) berichtet. Aber Befürworter müssen auch viel mehr über die Vegetarier selbst verstehen. Warum verzichten manche Menschen auf Fleisch, und was hält andere davon ab, das Gleiche zu tun? Wie schaffen Menschen den Übergang von Fleischesser zu Vegetarier, und gibt es Möglichkeiten, diesen Prozess zu erleichtern? Welche Arten von Menschen werden am ehesten zu Vegetariern? Dieses Buch beantwortet diese und viele andere Fragen - nicht mit Vorhersagen, anekdotischen Beweisen oder Interviews mit so genannten Experten, sondern mit validen wissenschaftlichen Untersuchungen. Versteckt in geheimen akademischen Zeitschriften wie „Family

Economics and Nutrition Review“ und „Social Psychological and Personality Science“ finden sich Hunderte von geprüften Studien zu genau diesen Themen. Die meisten dieser Studien wurden in den USA oder in Europa durchgeführt, einige stammen jedoch auch aus Kanada, Australien oder anderen Ländern rund um den Globus. Viele ihrer Ergebnisse sind völlig unbekannt - aber unglaublich nützlich für diejenigen, die eine vegetarische Ernährung fördern wollen. Einige der Studien können auch ziemlich unterhaltsam sein. Zum Beispiel gab es das Experiment, ob Vegetarier besser riechen als Fleischesser, und die Studie, die Vegetarier und Fleischesser in MRI-Tomographen steckte, um zu sehen, welche Gruppe wirklich die mitfühlenderen Gehirne habe. Es gab auch eine Umfrage, die ermitteln sollte, ob Vegetarier oder Fleischesser im Schlafzimmer mehr geben.

All diese Fragen und mehr werden auf den folgenden Seiten beantwortet, aber seien Sie gewarnt: Sie werden Vegetarier vielleicht nie wieder auf dieselbe Weise betrachten.

1. Kühe und Schweine zur Seite schieben: Wie es Tiere beeinflusst, wenn wir sie nicht essen.

Hilft es den Tieren wirklich, dass wir Vegetarier sind? Für manche klingt es albern, aber einige hinterfragen das: Eine Studie fand heraus, dass weniger als die Hälfte aller Fleischesser denken, dass Vegetarismus die Grausamkeit gegenüber Nutztieren verhindert (Lea, „Moving from Meat“). Scrollen Sie durch die Kommentare zu einem beliebigen YouTube-Video über Massentierhaltung und Sie werden immer wieder dieselbe Meinung hören: "Das ist schlimm, aber Vegetarier zu werden, hilft nicht, die Tiere werden immer noch so behandelt." Hilft es den Tieren also wirklich, wenn jemand Vegetarier wird? Und wenn ja, wievielen Tieren - und welchen Arten von Tieren - hilft es? Die Antworten sind nicht nur überraschend, sie haben auch große Auswirkungen auf jeden, der vegetarische Ernährung fördern möchte. Übrigens werden wir in diesem Buch den Ausdruck "vegetarische Ernährung" und nicht etwa "vegane Ernährung" aus zwei Gründen verwenden. Erstens: Fast jede Studie, auf die wir uns beziehen, konzentriert sich auf Vegetarier. Die Ergebnisse könnten auch auf Veganer zutreffen und die vegane Ernährung fördern, aber wir können das nicht voraussetzen. Es wäre auch unpraktisch, die Formulierung "Vegetarier und Veganer" in jedem Satz zu verwenden. "Vegetarier" ist der einfachere Begriff und er umfasst sowohl Vegetarier als auch Veganer. Wie Sie sehen werden, ist es unsere Hoffnung, dass die Öffentlichkeit alle Grausamkeiten aus ihrer Ernährung streicht - einschließlich Eier und Milchprodukte.

Wie viele Tiere verschont ein Vegetarier?

Wie viele Nutztiere werden jedes Jahr für den durchschnittlichen amerikanischen Omnivoren getötet? Dr. Harish Sethu vom Blog CountingAnimals.com hat die Daten des US-Landwirtschaftsministeriums analysiert, um das herauszufinden. Im Jahr 2012 leiden und sterben etwa 31 Nutztiere für den durchschnittlichen Fleischesser. In gerundeten Zahlen ergibt sich die Anzahl der getöteten Tiere wie folgt:

-28 Hühner
-1 Truthahn
-½ Schwein
-1/8 Fleisch-Rind
-1 1/3 Zuchtfisch

(Sethu, „How Many Animals")

Der Konsum von Milchprodukten und Eiern fügt etwa zwei weitere Tiere hinzu:

-2 Hühner (eine Legehenne & ein männliches Küken, das kurz nach der Geburt getötet wird)
-1/30 Milchkuh

(Norwood und Lusk)

Wenn wir Schalentiere und Wildfische berücksichtigen, steigen die Zahlen dramatisch an:

Über 225 Fische
Über 151 Schalentiere

(Sethu, „How Many Animals“)

Die meisten Schalentiere - wie Garnelen, Krabben, Hummer und Tintenfische - werden direkt gegessen. Einige Wildfische werden auf die gleiche Weise verzehrt, aber viele werden an Zuchtfische verfüttert, um sie zu mästen. Wenn Ihnen diese Mengen an Fischen hoch erscheinen, bedenken Sie, dass viele Fische - wie z. B. Sardellen - sehr klein sind.

Wie Sie vielleicht bemerkt haben, haben wir Tiere ausgelassen, die in relativ geringer Zahl gegessen werden, wie Ziegen, Kaninchen und Schafe. Wir berücksichtigen auch nicht indirekte Wege, auf denen Tiere im Fleischproduktionsprozess getötet werden. Zum Beispiel zählen wir nicht die Fische und andere Wildtiere, die getötet werden, wenn die Umweltverschmutzung aus der Massentierhaltung in die Wasserwege gelangt. Wir berücksichtigen auch nicht die Wildtiere, die auf Mais- und Sojafeldern durch Pestizidvergiftungen getötet oder von landwirtschaftlichen Dreschmaschinen überfahren werden. (Vegetarier sind zwar auch für einige dieser Todesfälle verantwortlich, aber nicht in demselben Maße wie Fleischesser. Die Produktion von Fleisch erfordert eine Menge Getreide.) Wenn wir uns die Anzahl der Tiere ansehen, die für Lebensmittel getötet werden, ergibt sich ein überraschendes Bild. Wenn die meisten Menschen an Nahrungstiere denken, stellen sie sich eine Kuh vor, aber es werden viel mehr Fische als jede andere Tierart für die Ernährung getötet. Für jede Kuh, die sie essen, essen die Amerikaner 190 Hühner und töten über 1.400 Fische. Für jedes Schwein, das sie essen, essen die Amerikaner 60

Hühner und töten über 450 Fische. Das Missverhältnis ist sogar noch größer, wenn wir bestimmte Tierprodukte betrachten. In seinem gesamten Erwachsenenleben wird der durchschnittliche amerikanische Allesfresser nur den Tod von etwa zwei Milchkühen, acht Rindern und 30 Schweinen verursachen. Aber sie töten etwa 80 Zuchtfische, 120 Hühner aus der Eierindustrie und satte 1.680 Masthühner. Wenn Sie es ertragen können, die astronomischen Zahlen für Wildfische und Schalentiere zu sehen, hier sind sie: Während seines gesamten Erwachsenenlebens ist der durchschnittliche amerikanische Fleischesser für die Tötung von über 13.500 Wildfischen und 9.060 Schalentieren verantwortlich.

Berechnung der Grausamkeit

Was bedeuten diese Zahlen für diejenigen, die die vegetarische Ernährung fördern wollen? Wenn die Befürworter der vegetarischen Ernährung wollen, dass so viele Menschen wie möglich vor Grausamkeiten geschützt werden, ist eine wichtige Lektion: Konzentrieren Sie sich darauf, die Öffentlichkeit dazu zu bringen, auf Hühnchen, Fisch und Eier zu verzichten. Der Verzicht auf rotes Fleisch ist ein wertvolles Ziel, aber wenn das alles ist, was eine Person tut, wird sie weniger als ein Tier pro Jahr verschonen. Wenn sie das rote Fleisch durch Hühnerfleisch oder Fisch ersetzen, schaden sie viel mehr Tieren. 14 Nutztiere pro Jahr kann eine Person retten, wenn sie nur halb so viel Hühnerfleisch isst, wie sie es bisher tat. Eine Person, die ganz auf den Verzehr von Hühnern verzichtet - selbst wenn sie alle Hühner, die sie bisher gegessen hat, durch Rind- und Schweinefleisch ersetzt - wird 27 bis 28

Tiere verschonen. Wenn das ganze Land dies täte, würde die Zahl der jährlich in den USA getöteten Nutztiere von etwa 8,5 Milliarden auf 1 Milliarde sinken - obwohl die Amerikaner weiterhin so viel Fleisch essen würden wie zuvor. Der Verzehr von Fisch scheint eine noch größere Zahl von Tieren zu töten. Wie wir bereits erwähnt haben, werden jedes Jahr etwa 225 Wildfische für den durchschnittlichen Fleischkonsum getötet. Aber eine Person, die aufhört, Fisch zu essen, verhindert nicht wirklich, dass 225 Fische getötet werden. Warum? Weil die meisten Fische Allesfresser sind - sie fressen andere, kleinere Fische. Wenn der Mensch also einen wild gefangenen Thunfisch nicht essen würde, würde dieses Tier Hunderte von anderen Fischen fressen. Daher wissen wir nicht, wie viele wilde Tiere betroffen sind, wenn ein Mensch aufhört, Fisch zu essen. Die Anzahl der Tiere, für deren Tod wir verantwortlich sind, ist vielleicht nicht das Wichtigste für die Befürworter des Vegetarismus. Vielleicht sollte die Hauptsorge nicht die Anzahl sein, sondern das Ausmaß an Leid, das verursacht wird. In diesem Fall verschieben sich die Prioritäten. Vegetarische Aktivisten müssen nicht nur die Anzahl der getöteten Tiere in Betracht ziehen, sondern auch, wie sehr jedes einzelne Tier leidet und wie lange dieses Leiden andauert.Wenn die Verringerung des Tierleidens das Hauptanliegen ist, dann werden Überlegungen über Fische weniger wichtig. Für die meisten Wildfische ist der Zeitpunkt der Schlachtung der einzige Zeitpunkt, an dem der Mensch Einfluss auf ihre Existenz hat. Die meisten Nutztiere hingegen ertragen ein Leben lang Elend. Sie sind auf den Farmen streng eingesperrt, und die selektive Zucht verursacht ihnen

schmerzhafte körperliche Probleme. Nur Zuchtfische leiden in gleichem Maße. Auch Schalentiere treten in den Hintergrund, wenn wir uns auf das Leiden der Tiere konzentrieren. Wie Fische stammen die meisten Muscheln aus der freien Natur und ihr Tod ist ebenfalls die einzige Gelegenheit, bei der wir ihr Leben beeinflussen. Und einige Schalentiere, wie Austern und Venusmuscheln, sind Arten, die keinen Schmerz empfinden. Wir können die Anzahl der Tage berechnen, die jede Nutztierart aufgrund der Ernährung des durchschnittlichen Fleischessers leidet. Da zum Beispiel der durchschnittliche Amerikaner jedes Jahr ein halbes Schwein isst und ein Schwein 180 Tage lebt, bevor es geschlachtet wird, verursacht der durchschnittliche Schweinefleischkonsument 90 Tage Schweineleid pro Jahr.

Wie schneiden tierische Produkte im Vergleich zueinander ab, wenn man sie auf diese Weise misst? Gemessen an den Leidenstagen pro Jahr verursacht der durchschnittliche Fleischesser etwa 1.100 Tage Elend für Hühner, ein ganzes Jahr für eierlegende Hühner, 120 Tage für Truthähne, 90 Tage für Schweine, 23 Tage für Rinder und 12 Tage für Milchkühe. Abhängig von der Fischart, die sie essen, verursacht der durchschnittliche Amerikaner jedes Jahr zwischen 355 und 2.470 Tage an Leiden für Zuchtfische (Farm Animal Welfare). Aber das ist noch nicht alles. Wir müssen immer auch noch berücksichtigen, wie stark jedes einzelne Tier leidet. Zum Beispiel ist es wahrscheinlich, dass ein eierlegendes Huhn viel mehr Qualen erleidet als eine Kuh, die für Rindfleisch gehalten wird. Eierlegende Hühner werden ihr ganzes Leben lang in schmutzigen Drahtkäfigen gehalten, die so klein sind, dass sie sich kaum umdrehen können. Rinder verbringen typischerweise die

meiste Zeit auf offenen Weiden. Wir wissen nicht genau, in welchem Ausmaß jede Spezies von Nutztieren Schmerzen und Elend erfährt, aber Studien zum Tierschutz geben Aufschluss darüber, welche Tiere wahrscheinlich die elendesten Existenzen führen. In seinem Buch „Compassion, by the Pound" („Mitgefühl, pfundweise"), das er zusammen mit seinem Kollegen, dem Agrarökonomen Jayson Lusk, geschrieben hat, gibt F. Bailey Norwood einen Überblick über einige dieser Forschungen und teilt seine Wahrnehmungen darüber, wie sehr Nutztiere leiden. Auf einer Skala von -10 bis 10, wobei 10 für die angenehmsten Bedingungen steht, bewertet er das Wohlergehen von Nutztieren wie folgt:

Rinder: 6
Milchkühe: 4
Hühner (Fleisch): 3
Schweine: -2
Eierlegende Hühner: -8

(Norwood und Lusk)

Für eine andere Perspektive wenden wir uns an Dr. Sara Shields. Dr. Shields ist eine Tierschutzexpertin, die zusammen mit einem Team von anderen Forschern die strengen Weißbücher der „Humane Society of the United States" zum Tierschutz in der Landwirtschaft verfasst. Auf der gleichen Skala von -10 bis 10 bewertet Dr. Shields das Wohlergehen von Nutztieren wie folgt:

Rinder: 2
Milchkühe: 0
Schweine: -5

Fische: -7
Eierlegende Hühner: -7
Broiler (Fleisch) Hühner, Truthähne: -8

(Shields)

Obwohl Shields' Werte niedriger sind, folgen sowohl sie als auch Norwood ungefähr dem gleichen Muster. Der einzige wesentliche Unterschied besteht bei Masthühnern und Truthühnern, denen Shields das elendigste Leben aller Nutztiere zuschreibt. Wenn wir die Bewertungen von Shields und Norwood zusammennehmen, können wir davon ausgehen, dass eierlegende Hühner und Zuchtfische wahrscheinlich das meiste Leid ertragen müssen. Wenn wir bedenken, wie diese Tiere aufgezogen werden, ist es leicht zu verstehen, warum. Eierlegende Hühner erleben mehr als nur sehr enge Käfige. Ihre Schnäbel werden oft partiell mit einem Laser abgesengt, und viele Hennen verlieren ihre Federn durch das ständige Reiben an den Gitterstäben ihrer Käfige. Ihre Füße sind verkrüppelt, weil sie ihr ganzes Leben lang auf Maschendrahtböden stehen. Zuchtfische werden in dicht gedrängten, mit Abfall gefüllten Becken eingepfercht. Bis zu einem Drittel von ihnen stirbt langsam an Krankheiten oder Parasiten. Einigen wird das Gesicht oder das Fleisch von Seeläusen abgekaut. Weil die enge Enge die Aggression erhöht, werden bei manchen Fischen Flossen, Schwänze oder Augen von anderen Fischen abgebissen.

Schweine und Hühner, die für die Fleischproduktion gezüchtet werden, folgen auf der Skala des Leidens als nächstes: Beide Arten werden in Ställen oder Hallen

eingepfercht, in denen sie wenig Platz haben. Sauen sind die meiste Zeit ihres Lebens in Käfigen eingesperrt, die so klein sind, dass sie sich nicht umdrehen können. Viele Fleischhühner (bekannt als Masthähnchen) leiden an verkrüppelten Beinen, Herzinfarkten und anderen schmerzhaften Krankheiten, weil sie gezüchtet werden, um so groß und schnell zu wachsen. Hunderte von Millionen gehen auf dem Boden ihrer Ställe zugrunde und schaffens gar nie ins Schlachthaus.

Sowohl Norwood als auch Shields stimmen darin überein, dass Kühe, die in der Milch- und Rindfleischindustrie verwendet werden, das am wenigsten schmerzhafte Leben ertragen. Obwohl sie in vielerlei Hinsicht missbraucht werden, erleiden Kühe insgesamt weit weniger Qualen als Hühner, Zuchtfische und Schweine. Wenn man bedenkt, wie sehr jede Art von Nutztieren leidet, wie viele von ihnen dies tun und wie lange, wird eines klar: Vegetarier sollten sich darauf konzentrieren, die Öffentlichkeit dazu zu bringen, Hühnerfleisch, Zuchtfischfleisch und Eier zu streichen. Wenn wir uns die Tage des Leidens ansehen, die Nutztiere für den durchschnittlichen Fleischesser ertragen, ist es eindeutig: Hühner und Fisch sind für 92 Prozent dieser Leidenstage verantwortlich. Truthähne machen bescheidene 4 Prozent aus, und Schweine nur 3 Prozent. Kühe, sowohl Rinder als auch Milchkühe, machen nur 1 Prozent der Zahl aus. Wenn wir die Gesamtzahl der gezüchteten und getöteten Nutztiere betrachten, sind die Anteile fast identisch. Hühner und Fische machen 95 Prozent der geschlachteten Nutztiere aus. Truthähne machen nur 3 Prozent, Schweine 1,5 Prozent und Kühe nur 0,5 Prozent aller getöteten Tiere aus. Die einfache Wahrheit

ist, dass Hühner und Zuchtfische wahrscheinlich das elendigste Leben aller Nutztiere führen. In dem Maße, in dem die Förderung des Vegetarismus die Förderung einer tierfreundlichen Ernährung bedeutet, kann man behaupten, dass es praktisch nur darum geht, die Öffentlichkeit dazu zu bringen, den Verzehr von Hühnern, Zuchtfischen und Eiern zu vermeiden oder einzuschränken. Fast alles Gute, das ein Veganer oder Vegetarier für Nutztiere tut, kommt daher, dass er Hühner, Zuchtfische und Eier von seinem Speiseplan streicht. Schweinefleisch und Truthahn stellen nur kleine Teile des Kuchens des Leidens dar. Rindfleisch und Milchprodukte sind statistisch fast unbedeutend. Das gilt sowohl für das Ausmaß des Elends, dem Kühe ausgesetzt sind, wie lange sie es ertragen müssen, als auch für die Anzahl der betroffenen Tiere.
Fühlt sich das für Sie seltsam an? Unsere Ernährung und Nutztiere auf diese Weise zu betrachten, könnte sich seltsam anfühlen. Befürworter der vegetarischen Ernährung könnten sogar glauben, dass es an Verrat an denjenigen Tieren wäre, die zahlenmässig nicht "relevant" genug sind, dass man sich auf konzentrieren würde (insbesondere Kühe und Schweine, aber auch Enten, Gänse, Ziegen, Schafe und Kaninchen). Es ist auch für jeden von uns schwierig, sich nicht auf Schweine und Kühe zu konzentrieren, da wir dazu neigen, sie als intelligenter und menschenähnlicher zu betrachten als Hühner und Fische. Wenn sich das alles für Sie seltsam anfühlt, liegt das daran, dass Menschen normalerweise keine ethischen Entscheidungen auf der Grundlage von Kalkulationen treffen. Als Menschen in einer Studie beispielsweise gefragt wurden, wie viel sie zahlen würden, um das Wohlergehen einer einzelnen

eierlegenden Henne zu verbessern, antworteten sie, dass sie etwa einen Dollar zahlen würden. Auf die Frage, wie viel sie zahlen würden, um das Wohlergehen von hundert Hennen zu verbessern, antworteten sie, dass sie etwa 15 Dollar zahlen würden - also nur 15 Cent pro Huhn. Um das Leben der fast 300 Millionen eierlegenden Hühner in den USA zu verbessern, gaben die Umfrageteilnehmer an, dass sie bereit wären, schlappe 340 Dollar auszugeben - das entspricht etwa einem Zehntausendstel Cent pro Tier. (Ein Drittel der Befragten gab an, keinen Cent zu zahlen.) Obwohl Schweine und eierlegende Hühner intelligente und einzigartige Individuen sind, waren die Menschen in dieser Studie außerdem bereit, etwa dreimal mehr Geld zu zahlen, um das Leben von Schweinen zu verbessern, als das Leben von Hühnern (Norwood und Lusk).

Von außen betrachtet ist es leicht, die befragten Personen als Menschen mit einem sehr verworrenen ethischen Empfinden zu beurteilen. Wenn es sich logischerweise lohnt, einen Dollar für die Verbesserung des Lebens eines Huhns auszugeben, dann sollte es sich auch lohnen, 100 Dollar für die Verbesserung des Lebens von hundert Hühnern auszugeben. Sicher, ein paar Leute können vielleicht keine 100 Dollar entbehren, aber die meisten könnten es. Und für diejenigen von uns, für die alle Tiere mehr oder weniger gleich viel wert sind, ist es leicht, diejenigen zu kritisieren, die 3 Dollar zahlen würden, um einem Schwein zu helfen, aber nur 1 Dollar, um einem Huhn zu helfen. Tatsache ist, dass der menschliche Verstand einfach nicht auf diese Weise funktioniert. Unsere Überzeugungen und unsere Ethik entspringen nicht

einer durchdachten Überlegung, wie wir am meisten Gutes tun können. Man möchte dies zumindest tun, aber macht Denkfehler. Leider scheint unsere Empathie oft von unserem berechnenden, analytischen Verstand getrennt zu sein. Selbst das Denken mit dem analytischen Teil unseres Gehirns scheint uns weniger mitfühlend zu machen (Cooney 2011). Das gilt nicht nur, wenn es um Tiere geht, sondern für die meisten gesellschaftlichen Themen.
Wenn unsere ethischen Entscheidungen auf Logik basieren würden und wir hören, dass Millionen von Menschen in Afrika hungern, würden wir folgefrichtig mehr Geld spenden, um diesen Millionen zu helfen, als wenn wir von einem einzigen unterernährten Kind hören. Studien zeigen jedoch, dass das Gegenteil der Fall ist: Wenn wir uns bewusstmachen, wie groß ein Problem ist, spenden wir eher nichts (Cooney 2011). Genauso würden wir alle zustimmen, dass es wichtiger ist, ein Kind vor dem Tod durch leicht vermeidbare Malaria zu bewahren, als die Aufführung eines lokalen Orchesters zu unterstützen. Dennoch spenden die Amerikaner jedes Jahr deutlich mehr für die Kunst als für die Ausrottung von Malaria („Giving USA 2012“). Für die meisten Menschen besteht das Ziel jeder altruistischen Handlung einfach darin, etwas Hilfreiches zu tun. Die wenigsten von uns entscheiden, wo sie spenden, wo sie sich ehrenamtlich engagieren und wie sie ihr Leben gestalten, basierend auf der Antwort auf die Frage: "Wie kann ich der Welt so viel Gutes wie möglich tun?" Und doch ist es diese berechnende Einstellung, die entscheidend ist, um so vielen Tieren (oder Menschen) wie möglich zu helfen. Einige gemeinnützige Organisationen fangen an, das zu begreifen. Zum Beispiel konzentriert sich die „Bill & Melinda Gates

Foundation“ auf Themen, bei denen sie die größte Anzahl von Menschenleben pro Dollar retten kann. Diese Ausrichtung umfasst sehr erfolgreiche Bemühungen, die Zahl der Malariafälle zu verringern, mehr Kinder zu impfen und die Gesundheit von Kindern in ärmeren Ländern zu verbessern. Die Stiftung sammelt ständig Daten, um festzustellen, wie viele Leben sie rettet und was sie tun kann, um noch mehr Leben für den gleichen Geldbetrag zu retten („Bill and Melinda Gates Foundation“).Bedeutet ein solcher Ansatz, dass die Stiftung denjenigen den Rücken kehrt, die auf andere Weise rund um den Globus leiden? Ganz und gar nicht. Die Gates' sehen in jedem Menschenleben einen Wert, aber sie wissen, dass ihre Ressourcen begrenzt sind und versuchen, sie in Programme zu stecken, die die meisten Leben retten. Buchstäblich Millionen von Kindern sind heute nur am Leben, weil die Gates-Stiftung diesen analytischen Ansatz zur Verbesserung der Welt gewählt hat. Hätte die Stiftung die gleiche Menge an Geld für die Verbesserung der Welt ausgegeben und wäre sie genauso leidenschaftlich bei ihrer Arbeit gewesen, hätte aber keinen datenbasierten Ansatz gewählt, wären die meisten dieser Kinder tot. Die Website givewell.org verwendet eine ähnliche Methode in ihrer Philanthropie und überprüft Hunderte von Wohltätigkeitsorganisationen und gibt Spendern Empfehlungen ab, welche Organisationen die meisten Leben pro gespendetem Dollar retten können. Die Website „EffectiveAnimalActivism.org“ wurde 2012 ins Leben gerufen, um ähnliche Ratschläge für Spender zu geben, die Tierschutzprojekte unterstützen wollen.

Umsetzung in die Praxis

Befürworter vegetarischer Ernährung können und sollten sich ein Beispiel an der Strategie von „GiveWell“, der „Bill & Melinda Gates Foundation“ und anderen Wohltätigkeitsorganisationen nehmen, die sich in Richtung datenbasierten Altruismus bewegen. Eine Möglichkeit, dies zu erreichen, ist, sich auf die Lebensmittel zu konzentrieren, bei denen die Aktivisten, wie wir gesehen haben, am meisten für ihr Geld bekommen: Huhn, Fisch und Eier. Sich auf diese drei Produkte zu konzentrieren, besonders auf Hühnerfleisch, könnte den Unterschied bedeuten, ob man Hunderten oder Tausenden von Tieren hilft. Viele vegetarische Outreacher tun dies bereits. In Gesprächen mit Freunden oder der Öffentlichkeit betonen sie immer wieder, dass fast alle Nutztiere, die für Lebensmittel getötet werden, Hühner sind. Sie weisen darauf hin, dass jeder von uns, indem er einfach auf den Verzehr von Hühnern verzichtet oder diesen einschränkt, Dutzende von Tieren pro Jahr vor einem lebenslangen Elend bewahren kann. Wenn sie mit Menschen sprechen, die eine Ernährungsumstellung in Erwägung ziehen, ermutigen sie sie, als ersten Schritt auf Hühnerfleisch zu verzichten. Sie weisen vielleicht auch auf die möglichen Gesundheitsrisiken des Verzehrs von Huhn und Fisch hin, während sie die Gesundheitsrisiken von rotem Fleisch absichtlich nicht erwähnen.

Und es sind nicht nur einzelne Befürworter, die diese neue Strategie anwenden. Umfragen, die von vegetarischen Aktivistengruppen wie „Farm Animal Rights Movement“, „The Humane League“ und „Farm Sanctuary“ durchgeführt

wurden, deuten darauf hin, dass die zusätzliche und explizite Betonung von Hühnern in ihrer Öffentlichkeitsarbeit funktioniert hat. Es führte dazu, dass mehr Tiere vor einem elenden Dasein und Tod bewahrt wurden.

Die ideale Botschaft

Wenn die Befürworter der vegetarischen Ernährung die Ernährungsumstellung fördern wollen, die die meisten Tiere verschont, müssen sie noch etwas anderes in Betracht ziehen: Die Öffentlichkeit ist vielleicht viel eher bereit, auf bestimmte Produkte zu verzichten, als auf tierische Produkte ganz zu verzichten. Lassen wir das Thema Huhn für einen Moment beiseite und betrachten wir den Unterschied zwischen der Ermutigung, vegetarisch zu leben und der Aufforderung, vegan zu leben. Vegetarier tun fast genauso viel Gutes für Nutztiere wie Veganer. 88 Prozent der Leidenstage werden reduziert und 94 Prozent der Leben verschont. Und wenn man über Vegetarier spricht, die auf Eier verzichten, tun sie in beiden Fällen über 99 Prozent so viel Gutes. Leider vergessen viele Veganer diese Tatsache. Sie fixieren sich auf die negativen Aspekte der vegetarischen Ernährung, anstatt die positiven zu berücksichtigen. Eine Studie ergab, dass die häufigste Meinung, die Veganer über Vegetarier haben, nicht die ist, dass diese den Tieren helfen oder gesünder essen, sondern dass sie Heuchler sind (Povey et al. 2001). Obwohl Veganer nur geringfügig mehr Gutes für Nutztiere tun als Vegetarier, wird eine vegane Ernährung von Fleischessern als viel unrealistischer wahrgenommen. Eine Studie aus Großbritannien aus dem Jahr 2001 fand heraus, dass

Fleischesser zwar gemischte Gefühle gegenüber dem Vegetarismus hatten, aber eine Reihe von ihnen die Ernährung als gesünder und auf manche Art vorteilhaft wahrnahmen. Auf der anderen Seite sahen Fleischesser den Veganismus als ungesund, extrem und restriktiv an; nicht einer hatte etwas Positives über das Veganersein zu sagen. Sogar viele Pescatarier und Vegetarier haben die Vorstellung, dass Veganismus schwierig und potentiell ungesund ist (Povey et al. 2001). Fleischesser haben heute wahrscheinlich einen besseren Eindruck vom Veganismus als noch vor mehr als einem Jahrzehnt. Aber aller Wahrscheinlichkeit nach halten sie vegetarische Ernährung weiterhin für eine gesündere und praktikablere Lebensweise als den Veganismus. Sie mögen auch weiterhin Vegetarier mehr als Veganer („Americans Pick Ronald McDonald"). Das Ergebnis ist, dass fast jeder, der sich tierfreundlicher ernähren will, zunächst einmal Vegetarier, Pescatarier oder Flexitarier wird. Selbst die überwiegende Mehrheit der Veganer hat mehrere Jahre als Vegetarier verbracht, ehe sie den nächsten Schritt wagte (Hirschler 2011).

Kommunikationsforscher haben herausgefunden, dass man Menschen am ehesten zu einer Verhaltensänderung bewegen kann, indem man für eine Veränderung wirbt, die substanziell ist, von der sich der Einzelne aber vorstellen kann, dass sie ihm selbst gelingen kann (Cooney 2011). Offensichtlich können und wollen sich die meisten Fleischesser sich selbst nicht als Veganer vorstellen. Wie wir gesehen haben, denken sie, dass Veganismus ungesund, restriktiv und extrem sei. Aber eine Anzahl von

Fleischessern könnte sich sich selbst als Vegetarier vorstellen. Eine Studie legt nahe, dass ganze 7 Prozent der amerikanischen Fleischesser bereit wären, ganz auf Fleisch zu verzichten („Humane Research Council, Advocating Meat Reduction“). Wenn man dazu noch die Tatsache hinzufügt, dass Veganer nur geringfügig mehr Tiere verschonen als Vegetarier, wird die Konsequenz klar. Indem Sie die Menschen ermutigen, vegetarisch zu leben, werden Sie vorerst mehr Tiere verschonen, als wenn Sie sie ermutigen, vegan zu leben. Eine "go vegetarian!"-Botschaft sollte langfristig auch zu mehr Veganern führen, da eine Person, die einmal Vegetarier geworden ist, mit größerer Wahrscheinlichkeit Veganer wird, als wenn sie sofort ermutigt werden würde, direkt vom Omnivorismus zum Veganismus überzugehen (Stahler, „Retention Survey“). Diese Beobachtung ist noch nicht bewiesen. Es ist eine Annahme, die auf allgemeinen Forschungen über Kommunikation, Überzeugung und die Wahrnehmung von Vegetarismus und Veganismus basiert. Wir können hoffen, dass es bald Untersuchungen geben wird, die die Annahme untermauern.

Die oben angewandte Logik bringt uns auch zu Hühnern zurück. Tierschützer können vielleicht mehr Tiere retten, wenn sie die Öffentlichkeit dazu ermutigen, keine Hühner zu essen - oder indem sie sie dazu ermutigen, Huhn, Fisch und Eier zu vermeiden - als wenn sie sie dazu auffordern, ganz Vegetarier zu werden. Warum könnte das der Fall sein?Versuchen Sie folgendes Szenario: Stellen Sie sich die Welt in zehn Jahren vor. Der Klimawandel ist nach wie vor ein großes Thema und es ist an der Zeit, dass Sie sich ein neues Auto kaufen. Ein umweltbewusster Freund ermutigt

Sie, einfach ganz mit dem Autofahren aufzuhören. Ein anderer Freund drängt Sie, ein solarbetriebenes Auto zu kaufen, das 90 Prozent weniger Treibhausgase erzeugt, genauso bequem ist und fast so billig wie ein herkömmliches Auto. Was würden Sie tun? Während einige Leute vielleicht ganz auf das Autofahren verzichten würden, wären viele mehr Leute eher dafür, das Solarauto zu kaufen. Und mit dem Umstieg würden sie 90 Prozent so viel Gutes für die Umwelt tun, wie wenn sie ganz aufs Autofahren verzichten würden. Die zweite Botschaft - diejenige, die Menschen zum Kauf eines solarbetriebenen Autos ermutigt - wäre für den Schutz der Erde effektiver. Fünf Menschen zum Kauf eines Solarautos zu bewegen, würde mehr zur Senkung der Treibhausgasemissionen beitragen als vier Menschen dazu zu bringen, das Autofahren ganz einzustellen.

Das Gleiche gilt für das Fleisch, das die Amerikaner essen: Allein durch den Verzicht auf Hühnerfleisch - selbst wenn sie es durch Rind- und Schweinefleisch ersetzen - können sie die Zahl der getöteten Nutztiere um etwa 90 Prozent reduzieren. Es stimmt, wenn sie alles Hühnerfleisch mit Fisch und Eiern aus Farmbetrieben ersetzen würden, wäre der Wechsel für die Tiere wenig bis gar nicht von Vorteil. Aber es scheint unwahrscheinlich, dass viele Menschen das tun würden. Aller Wahrscheinlichkeit nach wäre die Öffentlichkeit eher bereit, auf eine Fleischsorte zu verzichten, als auf alles Fleisch zu verzichten. Eine landesweite Umfrage ergab, dass nur zwei Prozent der Amerikaner zu diesem Zeitpunkt Vegetarier waren, während 6 Prozent angaben, kein Huhn zu essen. (Es ist auch erwähnenswert, dass 9 Prozent angaben, keine Eier zu

essen, und 15 Prozent gaben an, keinen Fisch zu essen.) (Stahler, „How Many Adults“) Die Konzentration auf Hühnchen könnte sich auch langfristig als vorteilhaft erweisen. Menschen, die ein Nahrungsmittel eliminieren, werden später offener für andere Veränderungen, und sie haben bereits den wichtigsten Schritt getan, indem sie kein Hühnchen mehr essen. In dem Maße, in dem sie diese Verhaltensänderung an Freunde und Familienmitglieder weitergeben, führen sie zu einer Änderung ihrer Ernährung, die 90 Prozent der Nutztiere verschont und viel leichter anzunehmen ist als der Vegetarismus. Nur die Forschung wird uns mit Sicherheit sagen können, was den meisten Tieren hilft: Die Menschen zu ermutigen, "vegan", oder "vegetarisch" oder "weniger Fleisch" oder "kein Huhn" zu essen. Die Befürworter des Vegetarismus könnten jedoch herausfinden, dass die Ermutigung der Menschen, einfach auf Hühnerfleisch (oder Eier, Fisch und Hühnerfleisch) zu verzichten oder es zu reduzieren, sowohl kurz- als auch langfristig mehr Tiere verschont.

Aber Moment: Verschonen Vegetarier denn wirklich all diese Tiere?

Das ist alles sehr interessant, werden Sie sich vielleicht sagen, aber haben wir damit wirklich die Frage beantwortet, mit der dieses Kapitel begonnen hat? Woher wissen wir, dass eine vegetarische Lebensweise tatsächlich echte, lebende Tiere vor einem Leben voller Leiden bewahrt? Und gibt es irgendetwas, das wir bei der Berechnung, wieviele Tiere ein Vegetarier verschont, übersehen? Generell ist es klar, dass, wenn ein Teil der Öffentlichkeit Vegetarier wird

oder weniger Fleisch isst, die Anzahl der Tiere, die für Lebensmittel getötet werden, sinkt. Wie jedes andere Produkt unterliegt auch Fleisch den Gesetzen von Angebot und Nachfrage. Wenn die Nachfrage nach einem Produkt sinkt, fangen die Produzenten an, weniger davon herzustellen. 2012 aßen die Amerikaner etwa 10 Prozent weniger Fleisch pro Person als 2006. Infolgedessen gab es 2012 hunderte Millionen Tiere, die nicht gezüchtet, nicht unter grausamen Bedingungen in Massentierhaltungen aufgezogen und nicht im Schlachthof getötet wurden. Aber es gibt noch eine andere Regel von Angebot und Nachfrage, die wir ignoriert haben: Wenn die Nachfrage nach einem Produkt sinkt, bleibt das unerwünschte Produkt im Regal liegen. Die Produzenten und Einzelhändler wollen es verkaufen, aber es gibt nicht genug Kunden, die es kaufen wollen. Was machen die Einzelhändler also? Sie senken den Preis. Wenn also die Nachfrage sinkt, sinkt auch der Preis. Und die niedrigeren Preise wiederum treiben die Nachfrage wieder leicht nach oben

Was bedeutet das für Vegetarier? Wenn Sie sich entscheiden, dieses Jahr 50 Pfund Hühnchen von Ihrem Teller zu streichen, bedeutet das nicht, dass nächstes Jahr 50 Pfund weniger produziert werden. Die Menge an Hühnchen, die nicht mehr produziert wird, ist etwas weniger als 50 Pfund. Norwood und Lusk haben berechnet, welche Auswirkungen es tatsächlich hat, wenn sich jemand - beispielsweise ein Vegetarier – sich dazu entschließt, ein Tier von seinem Teller zu streichen. Ihr Modell sagt Folgendes voraus: Wenn Sie auf ein Pfund Rindfleisch verzichten, sinkt die gesamte Rindfleischproduktion letztendlich um 0,68 Pfund. Wenn Sie auf ein Pfund

Hähnchen verzichten, sinkt die gesamte Hähnchenproduktion letztendlich um 0,76 Pfund. Wenn Sie auf ein Pfund Schweinefleisch verzichten, sinkt die gesamte Schweinefleischproduktion letztendlich um 0,74 Pfund. Wenn Sie auf ein Pfund Milch verzichten, sinkt die gesamte Milchproduktion letztendlich um 0,56 Pfund.
Wenn Sie auf ein Pfund Eier verzichten, sinkt die Gesamtproduktion von Eiern schließlich um 0,91 Pfund (Norwood und Lusk). Mit anderen Worten: Der Verzicht auf tierische Produkte auf unseren Tellern bringt nicht so viel Gutes, wie wir dachten. Es stimmt zwar, dass der amerikanische Durchschnittsnomnivore jedes Jahr 33 Nutztiere tötet, aber wenn man vegan lebt, werden nur etwa 25 Tiere pro Jahr verschont. Wer vegetarisch lebt, verschont 23 Tiere. Das scheint eine schlechte Nachricht zu sein. Es gibt jedoch eine große positive Seite: Die gleichen Zahlen gelten, wenn Menschen mehr Fleisch zu ihrer Ernährung hinzufügen oder wenn neue Fleischesser geboren werden. Wenn Ihr Nachbar beschließt, in diesem Jahr hundert Pfund Hühnchen mehr zu essen, wird die gesamte Hühnerproduktion nur um 76 Pfund steigen. Norwood und Lusk haben auf der Ebene des einzelnen Pfunds berechnet, was in Wirklichkeit ein großräumiges Phänomen ist. Wenn die Amerikaner in diesem Jahr 10'000 Pfund weniger Hähnchen essen, werden die Landwirte das bemerken. Nächstes Jahr werden sie etwa 7.600 Pfund weniger Hühnerfleisch produzieren. Wenn nur eine Person weniger Hühnerfleisch isst, wird die Industrie das nicht bemerken. In diesem Sinne ist Essen wie eine Spende für wohltätige Zwecke. Nehmen wir an, dass eine bestimmte gemeinnützige Organisation insgesamt etwa 20 $ für jedes

Kind ausgibt, das sie gegen eine tödliche Krankheit impft. Bedeutet das, dass Sie, wenn Sie 20 $ spenden, sicher sein können, dass ein weiteres Kind geimpft wird? Nein. Die Wohltätigkeitsorganisation wird Ihren Scheck nicht einlösen, lächeln und dann ein weiteres Kind finden, das mit Ihren 20 Dollar geimpft wird. Sollten Sie also trotzdem spenden? Ja, natürlich. Denn das Prinzip funktioniert, nur in einem größeren Maßstab. Wenn tausend Menschen jeweils 20 Dollar spenden, dann werden höchstwahrscheinlich tausend zusätzliche Kinder geimpft. Diese 20.000 Dollar würden zusammengenommen ausreichen, um eine weitere Klinik in einem neuen Dorf zu eröffnen.Das Gleiche gilt für den Verzicht auf tierische Produkte. Wenn Sie sich entscheiden, kein Fleisch mehr zu essen, wird der Hühnerzüchter in Ihrer Nähe im nächsten Jahr tatsächlich 28 (oder eher 22, wenn man die Schwankungen von Angebot und Nachfrage berücksichtigt) Hühner weniger aufziehen und töten? Nein. Aber sobald sich eine bescheidene Anzahl von Menschen dazu entschlossen hat, vegetarisch zu leben, wird sich ihr kollektiver Einfluss bemerkbar machen. Die Landwirte werden die Produktion zurückfahren, und zwar mit einer Rate von etwa 22 Hühnern pro neuem Vegetarier.

Der Forscher Jason Gaverick Matheny hat darauf hingewiesen, dass jede Person, die auf Fleisch verzichtet, die Chance hat, das Zünglein an der Waage zu sein. Jeder Neuvegetarier könnte die Person sein, die die Gesamtmenge des Fleischverzichts auf ein Niveau bringt, das groß genug ist, dass die Landwirte es bemerken und die Anzahl der Tiere, die sie züchten, reduzieren (Matheny 2002). Nehmen wir zum Beispiel an, dass die

Hühnerzüchter es erst bemerken und die Produktionsmengen anpassen, wenn tausend Menschen auf Hühner verzichten. Zu diesem Zeitpunkt würden die Bauern die Produktion um 22.000 Tiere reduzieren. Die Chancen sind gering, dass Ihre Entscheidung, kein Fleisch zu essen, diejenige ist, die die Gesamtmenge der nicht nachgefragten Hühner auf diese Schwelle bringt. Tatsächlich stehen Ihre Chancen nur bei 1 zu 1000. Aber wenn Sie diese glückliche Person wären, würde Ihre Entscheidung 22.000 Hühner verschonen! Mit anderen Worten: Wenn Sie auf Hühner verzichten, haben Sie eine Chance von eins zu tausend, 22.000 Tiere zu retten. Das gilt selbst dann, wenn Sie nicht sicher sein können, dass Ihre individuelle Entscheidung diejenige ist, die die Waage zum Kippen bringt. Aber wenn man es auf alle Vegetarier im ganzen Land hochrechnet, hätte jeder von Ihnen 22 Hühner vor einem Leben in Elend bewahrt. Glückwunsch an Vegetarier, Veganer und Fleischreduzierer - Sie machen wirklich einen Unterschied! Eine Umfrage ergab, dass es vielen Vegetariern - sogar ethischen Vegetariern - egal war, ob ihre Entscheidung Leben rettet oder nicht! Sie waren aus ethischen Gründen gegen die Fleischindustrie und wollten kein Teil von ihr sein, auch wenn ihre Ernährungsweise keinen tatsächlichen Einfluss auf das Leben von Tieren hatte. (Hamilton, „Eating Death“)

Nachdem wir nun gesehen haben, welche Auswirkungen Vegetarier auf Tiere haben, wenden wir uns unserer Hauptfrage zu: Wer sind diese Leute überhaupt?!

Die Demographie der Ernährungsumstellung

In den Vereinigten Staaten gibt es Millionen von Vegetariern. Obwohl einzelne Umfragen variieren, sagen im Allgemeinen etwa 3 Prozent der Amerikaner, dass sie nie rotes Fleisch, Geflügel oder Fisch essen. Ein Drittel dieser Vegetarier - oder 1 Prozent der Amerikaner insgesamt - sagen, dass sie auch keine Eier oder Milchprodukte essen. Wenn diese Zahlen korrekt sind, würde das bedeuten, dass es etwa neun Millionen Veganer und Vegetarier in den USA gibt. Und dabei sind die Millionen von Flexitariern noch nicht einmal mitgezählt, die die Menge an Fleisch, die sie essen, reduziert haben (Humane Research Council, „Vegetarianism in the U.S. ; Priority Ventures Group"; Humane Research Council, „How Many Vegetarians"; "How Many Vegetarians", 2003; "How Often Do Americans"; How Many Vegetarians, 2000; Stahler, „How Many Vegetarians"; „How Many Vegetarians", 2009; Time/CNN Umfrage; Rothberger, 2012; Newport). Wie Sie sich vorstellen können, gibt es Vegetarier in allen Formen und Größen. Von Kleinkindern bis zu älteren Menschen, von Milliardären bis zu Sozialhilfeempfängern, von Programmieren über Schreiner bis zu Sportlern - Vegetarier gibts überall. Obwohl sie als Individuen unterschiedlich sind, unterscheiden sie sich als Gruppe auf bestimmte Weise von Allesfressern. Bestimmte Typen von Menschen neigen eher dazu, Vegetarier zu werden, als andere; Vegetarier unterscheiden sich von Fleischessern in ihren politischen und religiösen Überzeugungen, ihrer Persönlichkeit, ihrer geistigen Gesundheit, ihrer Weltanschauung und unzähligen anderen Aspekten. Diese Unterschiede sind nicht nur an sich interessant, sie sollten

auch für jeden von Bedeutung sein, der mehr Menschen dazu inspirieren möchte, Vegetarier zu werden.

Warum es wichtig ist

Profitorientierte Unternehmen, die wollen, dass Menschen ihre Produkte kaufen, werben nicht wahllos. Sie konzentrieren sich auf ihre Zielgruppen, die am ehesten auf ihre Werbung reagieren und am ehesten ihre Produkte kaufen werden. Nike wird zum Beispiel keine Werbung für Basketball-Sneakers in der Zeitschrift der „American Association of Retired Persons“ schalten, denn die meisten AARP-Leser sind nicht empfänglich für teure Turnschuhe. Lexus wird keine Werbung auf dem Kinderfernsehsender Nickelodeon schalten, weil die meisten Nickelodeon-Zuschauer nicht alt genug sind, Auto zu fahren. In einer idealen Welt für Lexus oder Nike könnten diese Unternehmen überall für ihre Produkte werben und genauso viele Autos und Turnschuhe verkaufen wie sie wollten. Aber weder sie, noch wir, leben in dieser Welt. Verschiedene Typen von Menschen haben unterschiedliche Interessen. Deshalb konzentrieren sich gewinnorientierte Unternehmen darauf, ihr Zielpublikum zu ermitteln: Die Menschen, die ihr Produkt am ehesten kaufen würden. Welches Geschlecht, welches Einkommensniveau, welches Alter und welche ethnischen Gruppen kaufen am ehesten einen Lexus? Leben sie in der Stadt, in den Vororten oder in ländlichen Gebieten, an den Küsten oder im Mittleren Westen? Der Erfolg eines gewinnorientierten Unternehmens besteht darin, die Zielgruppe zu ermitteln und zu erreichen - und das tun nicht nur Unternehmen. In den Wochen nach den US-Präsidentschaftswahlen 2012

berichteten die Zeitungen über eine wenig bekannte Komponente, die für den Sieg von Präsident Obama entscheidend war: die intensive Datenanalyse, die seine Kampagne einsetzte, um Wechselwähler zu identifizieren und anzusprechen.

So sah es vor Ort aus: Zunächst verbrachte ein Team von fünfzig Analysten Monate damit, Informationen über einzelne Wähler in den umkämpften Staaten zusammenzustellen. Sie sammelten alles, vom Alter über das Haushaltseinkommen und die Wahlgeschichte bis hin zu den Zeitschriften, die diese Wähler abonniert hatten. Bis zu achtzig verschiedene Informationen wurden über jeden Wähler gesammelt. Anhand dieser Informationen wurde ein mathematisches Modell erstellt, das vorhersagte, wie wahrscheinlich es war, dass eine Person für Obama stimmen würde. Die Kampagne zielte dann individuell auf Hunderttausende von Wählern ab, die laut dem Modell nicht sicher waren, wem sie ihre Stimme geben sollten, die aber überzeugt werden konnten, dies für den demokratischen Kandidaten zu tun. Der Rest ist, wie man so schön sagt, Geschichte. Fast alle Swingstates gingen an Obama, und er wurde mühelos wiedergewählt. Wenn Unternehmen, die sich auf bestimmte Zielgruppen konzentrieren, mehr Geld verdienen, und wenn Politiker, die bestimmte Wähler identifizieren, mehr Stimmen bekommen, sollten Befürworter des Vegetarismus dieselbe Strategie anwenden, um mehr Tiere zu retten.
Wenn sie erst einmal herausgefunden haben, welche Gruppen am ehesten vegetarisch leben werden, können sie ihre Lobbyarbeit auf diese Gruppen ausrichten. Das

Ergebnis wird eine höhere Erfolgsquote sein und viele weitere Tiere werden von einem Leben voller Elend verschont. Also, wer genau wird am ehesten zum Vegetarier?

Alter

Vegetarismus ist eine Sache für junge Leute. Bei Menschen unter 30 ist die Wahrscheinlichkeit, Vegetarier zu sein, viel größer als bei älteren Menschen. Und das ist kein neues Phänomen: Studien der letzten zwei Jahrzehnte haben durchweg die gleichen Ergebnisse gezeigt. Gibt es unter den unter 30-Jährigen ein ideales Alter für den Verzicht auf Fleisch? Vielleicht, aber wir wissen noch nicht, welches es ist. Studien über Vegetarismus gruppieren die Probanden auf unterschiedliche Weise. Zu den Gruppen mit den höchsten Raten an Vegetariern gehören die 18-34-Jährigen, die 18-19-Jährigen, die 20-29-Jährigen, die 18-29-Jährigen, die 18-24-Jährigen, die 15-24-Jährigen und die 13-15-Jährigen. Bei einigen dieser Gruppen war die Wahrscheinlichkeit, dass sie sich vegetarisch ernährten, zwei- bis dreimal höher als bei jeder anderen Altersgruppe (Humane Research Council, „Advocating Meat Reduction“; Lea, „Moving From Meat“; „USA: Research Suggest“; Humane Research Council, „How Many Vegetarians“; Veg Soc “UK Information Sheet”; „How Many Vegetarians“, 2000; Haddad und Tanzman, 2003; „Americans Pick Ronald McDonald“). Wenn wir die Daten ein wenig genauer untersuchen, stellen wir fest, dass junge Menschen - im Vergleich zu älteren Menschen - sogar noch eher bereit sind, auf Fleisch zu verzichten, als es die Zahlen vermuten lassen. Ein großes Problem bei Studien über Vegetarismus

ist, dass viele Forscher und Meinungsforscher die Menschen einfach fragen, ob sie Vegetarier sind. Sie definieren nicht, was das Wort Vegetarier bedeutet. Und wie wir später in diesem Kapitel besprechen werden, essen die meisten Menschen, die sagen, sie seien Vegetarier, immer noch Fleisch. Dies gilt insbesondere für ältere Menschen. Eine US-Studie ergab, dass Menschen über 50 Jahre mit zwei- bis viermal höherer Wahrscheinlichkeit angaben, Vegetarier zu sein, obwohl sie es nicht waren (Haddad und Tanzman 2003). Eine finnische Studie mit fast 25.000 Personen fand heraus, dass Senioren zehnmal häufiger als 18-29-Jährige angaben, Vegetarier zu sein, obwohl sie es nicht waren. Erwachsene im Alter von 30-59 Jahren gaben dreimal häufiger als die unter 30-Jährigen an, Vegetarier zu sein, obwohl sie es nicht waren. (Wenn man Pescatarier als Vegetarier kategorisiert, dann war es nur fünfmal wahrscheinlicher, dass Senioren und 30-59-Jährige sagten, sie seien Vegetarier, wenn sie es nicht waren.) (Vinnari et al. 2008) Als Ergebnis dieser ungenauen Berichterstattung kommt gelegentlich eine Umfrage heraus, die besagt, dass Senioren oder Menschen in den Vierzigern die Altersgruppen sind, die am ehesten Vegetarier sind (Time/CNN Poll; Humane Research Council, „How Many Vegetarians“; White et al. 1999; Haddad und Tanzman 2003; Newport). Dies ist einfach nicht der Fall. Wenn wir alle Studien zusammen betrachten und falsche Angaben in Betracht ziehen, ist es klar, dass junge Menschen mit größerer Wahrscheinlichkeit Vegetarier sind als jede andere Altersgruppe.

Nachdem wir nun festgestellt haben, dass junge Menschen mit größerer Wahrscheinlichkeit auf Fleisch verzichten:

Was bedeutet diese Information für die Befürworter des Vegetarismus? Eine Sache, die das bedeutet, ist, dass junge Menschen auch mit größerer Wahrscheinlichkeit Vegetarier werden, wenn sie dazu ermutigt werden. Mit anderen Worten, sie sind wahrscheinlich eine leichter für die Befürwortung des Vegetarismus gewinnbare Zielgruppe. Es müssen noch Untersuchungen durchgeführt werden, um diese Hypothese zu bestätigen, aber die Erfahrung der meisten vegetarischen Aktivistengruppen legt nahe, daß sie wahr ist. Infolgedessen konzentrieren sich die meisten amerikanischen vegetarischen Interessenvertretungsgruppen auf Teenager und College-Studenten. Die Tatsache, dass junge Menschen eine ideale Zielgruppe sind, ist eine gute Nachricht. Zum einen sind junge Menschen leichter zu erreichen als andere Altersgruppen. Colleges, Gymnasien und viele Musikkonzerte haben ein einheitlich jugendliches Publikum, und da sie online aktiver sind, sind junge Menschen auch die am leichtesten über soziale Medien zu erreichende Altersgruppe. Da sie sehr sozial und offen für neue Ideen sind, kann diese Altersgruppe ihre Altersgenossen am ehesten dazu bewegen, ihre Ernährung zu ändern. Schließlich haben junge Menschen ihr gesamtes fleischessendes Leben noch vor sich. Jemanden mit 15 Jahren dazu zu bringen, Vegetarier zu werden (und zu bleiben), wird viel mehr Tiere verschonen, als jemanden im Alter von 50 Jahren dazu zu bringen, dasselbe zu tun. Junge Vegetarier haben auch viel mehr Jahre, um Freunde und Familienmitglieder zu beeinflussen, um den Wechsel zu vollziehen. Das Fazit? Wenn es darum geht, vegetarische Ernährung zu fördern, sind junge Menschen ein ideales Publikum. Zeit, Geld und Energie darauf zu verwenden, sie

zum Vegetarismus zu bewegen, sollte viel mehr Vegetarier hervorbringen und viel mehr Nutztiere verschonen, als wenn man die Öffentlichkeit als Ganzes ansprechen würde.

Geschlecht

Frauen ernähren sich viel, viel häufiger vegetarisch als Männer. Es gibt zwei- bis dreimal so viele weibliche Vegetarier wie männliche Vegetarier. In einer repräsentativen Auswahl von Studien machten Frauen die folgenden Prozentsätze der Vegetarier aus: 45, 50, 63, 63, 67, 67, 67, 67, 74, 75, 75, 78,78, und 80 (Ruby 2012; Perry et al. 2001; Stahler, „How Many Youth"; Humane Research Council, „Advocating Meat Reduction"; Time/CNN Umfrage; Vegetarian Foods-U.S. ; Humane Research Council, „Why or Why Not Vegetarian"; Humane Research Council, „How Many Vegetarians"; Ruby und Heine, 2011; Rozin et al. 2003; Gale et al. 2007; Phillips et al. 2011; Santos und Booth 1996; Bas et al. 2005). Weibliche Vegetarier sind weltweit in der Überzahl gegenüber männlichen Vegetariern. Die oben erwähnten Studien beziehen sich auf die USA, Kanada, das Vereinigte Königreich, die Niederlande, Australien und andere Nationen. Eine der Studien befragte Studenten aus 11 verschiedenen eurasischen Ländern und fand heraus, dass 75 Prozent der Vegetarier Frauen waren (Phillips et al. 2011). Selbst in Swasiland ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich Frauen vegetarisch ernähren, etwa doppelt so hoch wie bei Männern (Yasmin und Mavuso 2009). Weibliche Vegetarier sind auch in allen Altersgruppen in etwa gleich stark vertreten. Da junge Menschen mit größerer

Wahrscheinlichkeit kein Fleisch essen als ältere Menschen, sollten junge Frauen erst recht mit größerer Wahrscheinlichkeit Vegetarierinnen sein als jede andere Alters- und Geschlechtsgruppe. In der Tat haben Studien immer wieder festgestellt, dass dies der Fall ist (Beardsworth und Keil 1991; Humane Research Council, „Advocating Meat Reduction“; Lea, „Moving From Meat“; USA: Research Suggest; Humane Research Council, „How ManyVegetarians“; Haddad und Tanzman 2003; „Number of UK Vegetarians“; Maurer). Offensichtlich sind junge Frauen wirklich das ideale Zielpublikum für Vegetarismus-Outreacher. In Kapitel 5 werden wir einen genaueren Blick darauf werfen, warum es so wichtig ist, sich auf sie zu konzentrieren. Wir werden auch einen Blick darauf werfen, warum es einen so großen Unterschied zwischen Frauen und Männern gibt, wenn es um den Verzehr von Fleisch geht. Eine letzte Anmerkung zum Thema Geschlecht: Die Kluft verringert sich, wenn es um Veganismus geht. Die Anzahl der männlichen und weiblichen Veganer scheint ziemlich gleich zu sein, sowohl in den Vereinigten Staaten als auch in der EU (Phillips et al. 2011; „How Many Adults Are Vegan“).

Einkommen

Sind wohlhabendere Menschen eher bereit, sich vegetarisch zu ernähren? Das ist schwer zu sagen. Einige Studien fanden heraus, dass Menschen mit mittlerem bis höherem Einkommen eher Vegetarier sind, aber andere Studien fanden keinen Unterschied (Beardsworth und Bryman 2004; Gale et al. 2007; „How Often Do Americans“; Public Attitudes/Consumer Behavior). Eine US-Umfrage und eine

finnische Studie berichteten sogar, dass diejenigen mit dem niedrigsten Einkommen am ehesten angaben, Vegetarier zu sein (Vinnari 2010; Time/CNN Umfrage).Und eine kürzlich durchgeführte amerikanische Umfrage ergab, dass die Wahrscheinlichkeit, Vegetarier zu sein, bei Personen mit einem Einkommen von 100.000 Dollar oder mehr stark abnahm, obwohl die geringe Größe dieser Umfrage bedeutet, dass es sich bei dem Ergebnis um einen statistischen Fehler handeln könnte („How Often Do Americans“). Zu diesem Zeitpunkt ist es unmöglich, zu sagen, ob das Einkommen mit vegetarischer Ernährung zusammenhängt.

Bildung

Bildung macht einen Unterschied. Eine sehr umfangreiche britische Studie, eine landesweit repräsentative Umfrage in den USA und mehrere andere Umfragen haben alle ergeben, dass Menschen mit College-Abschluss mit größerer Wahrscheinlichkeit kein Fleisch essen als Menschen ohne Abschluss (Time/CNN Umfrage; Gale et al. 2007; „How Often Do Americans“; „How Many Vegetarians“, 2003). Eine groß angelegte finnische Studie ergab, dass Menschen mit einem hohen Bildungsniveau dreimal wahrscheinlicher Vegetarier sind als solche mit einem niedrigen Bildungsniveau. Menschen mit einem mittleren Bildungsniveau lagen dazwischen. Die Studie fand auch heraus, dass Menschen mit geringerer Bildung mit größerer Wahrscheinlichkeit angaben, Vegetarier zu sein, obwohl sie noch Fleisch aßen (Vinnari et al. 2008).Wenn Vegetarier besser ausgebildet sind als Fleischesser, sollten sie dann nicht auch ein höheres

Einkommen haben? Immerhin sind Bildung und Einkommensniveau eng miteinander verbunden. Einige Studien legen nahe, dass dies der Fall sein könnte, aber auch die Berufswahl könnte einen Einfluss haben. Vegetarier arbeiten viel häufiger in gemeinnützigen, staatlichen oder Bildungsbereichen, die in der Regel schlechter bezahlt werden als der private Sektor (Gale et al. 2007; Freeland-Graves et al., „A Demographicand Social Profile“). Es ist also möglich, dass Vegetarier zwar besser ausgebildet sind, aber trotzdem nicht mehr Geld verdienen als ihre fleischessenden Vergleichsgruppen.

Ethnizität

Es ist schwer zu sagen, welche Rasse oder ethnische Gruppe in Amerika am ehesten Vegetarier ist. Eine Time/CNN-Umfrage ergab, dass Kaukasier etwas häufiger Vegetarier sind als Afroamerikaner und deutlich häufiger als Hispanoamerikaner. Aber eine Reihe von nationalen Umfragen, die von der „Vegetarian Resource Group“ in Auftrag gegeben wurden, haben das Gegenteil ergeben. Ihre Umfragen, die in den letzten zehn Jahren alle paar Jahre durchgeführt wurden, zeigen durchweg, dass Hispanoamerikaner die Gruppe sind, die am ehesten angibt, kein rotes Fleisch, Geflügel oder Fisch zu essen. Afro-Amerikaner kommen in der Regel an zweiter Stelle, während Weiße in der Regel an letzter Stelle kommen. In einigen der Umfragen gibt es einen großen Unterschied zwischen den Ethnien, in anderen ist es ein schmaler Rand. Alle Umfragen haben ziemlich große Fehlermargen („How Often Do Americans“; „How Many Vegetarians“, 2000; „How ManyVegetarians“, 2003; „How Many Vegetarians“,

2009; Stahler, „How Many Vegetarians“). Es gibt weitere Beweise, die zeigen, dass Weiße am wenigsten bereit sind, auf Fleisch zu verzichten. Drei separate Studien fanden heraus, dass Afroamerikaner stärker an die gesundheitlichen und anderen Vorteile vegetarischer Ernährung glaubten („Meat Consumption Among Whites“; Rimal 2002; Kalof et al. 1999). Eine andere Studie ergab, dass Hispanics doppelt so häufig wie Weiße angaben, Fleischalternativen zu verwenden. Afroamerikaner gaben auch einen überdurchschnittlich hohen Konsum einer Reihe von vegetarischen Fleischalternativen an (Heller). Und sowohl Afroamerikaner als auch Hispanoamerikaner haben ein positiveres Bild von Vegetariern als Weiße („Americans Pick Ronald McDonald“). Andererseits könnten die höheren Raten von Vegetariern unter Hispanoamerikanern und Afroamerikanern eine Fata Morgana sein. Wie wir bereits erwähnt haben, ist es wahrscheinlicher, dass Menschen mit einem niedrigeren Bildungsniveau sagen, sie seien Vegetarier, obwohl sie es nicht sind. In den U.S.A. haben Afroamerikaner ein niedrigeres Bildungsniveau als Weiße. Hispanics haben das niedrigste Bildungsniveau von allen („United States Census Bureau“). Daher könnten die hohen Raten des Vegetarismus, die von Hispanics und Afroamerikanern angegeben werden, ungenau sein.

Tatsächlich fand eine groß angelegte Studie unter Jugendlichen in der Region Minneapolis-St. Paula heraus, dass afroamerikanische Schüler sich mit mehr als dreimal so hoher Wahrscheinlichkeit als Vegetarier bezeichneten wie weiße Schüler, obwohl sie immer noch Huhn oder Fisch aßen (Perry et al. 2001). In dieser Studie waren etwa 2,5 Prozent der weißen

Studenten, 2 Prozent der asiatischen Studenten und 0,5 Prozent der afro-amerikanischen Studenten tatsächlich Vegetarier. In ähnlicher Weise ergab eine Roper-Umfrage aus dem Jahr 1994, die durch persönliche Befragung durchgeführt wurde, dass Afroamerikaner zwar genauso häufig wie Weiße auf rotes Fleisch verzichten, aber deutlich seltener auf Geflügel (Stahler, „How Many Vegetarians"). Eine US-Umfrage aus dem Jahr 2013, die durch automatisierte Telefonanrufe durchgeführt wurde, ergab atemberaubende 44 Prozent der Hispanics, die angaben, Vegetarier oder Veganer zu sein (8 Prozent der Weißen und 9 Prozent der Afroamerikaner machten eine ähnliche Aussage). Offensichtlich haben viele Hispanics entweder nicht verstanden, was "vegetarisch" und "vegan" bedeutet, oder sie haben nicht wahrheitsgemäss geantwortet („Americans pick Ronald McDonald"). Dies könnte erklären, warum in anderen Umfragen ebenfalls Hispanics am ehesten angaben, Vegetarier zu sein. Fazit? Es ist schwer zu sagen, wie Afroamerikaner, Weiße und Hispanoamerikaner im Vergleich zueinander stehen, wenn es um vegetarische Ernährung geht. Es ist nicht nur schwer zu sagen, wer am Ende die Nase vorn hat, es ist auch unklar, wie groß der Unterschied zwischen ihnen ist. Unter Berücksichtigung aller Studien, die wir abgedeckt haben, ist hier eine Vermutung zu einer Schlussfolgerung: Kaukasier sind wahrscheinlich etwas häufiger Vegetarier als Afroamerikaner, und wir haben keine Ahnung, wie beide Gruppen im Vergleich zu den Hispanics abschneiden. Natürlich sind die wahren Gewinner des vegetarischen Rennens sozusagen die Süd- und Ostasiaten. Beide Gruppen haben einen viel höheren Prozentsatz an

Vegetariern („How Many Vegetarians“, 2000; Time/CNN-Umfrage; Spencer et al. 2007) als die anderen Ethnien. Sie stellen jedoch eine einzigartige Gruppe dar, da sie derzeit nur eine kleine Minderheit der US-Bevölkerung ausmachen (obwohl die Ostasiaten im Jahr 2010 fast 5 Prozent erreichten) und ihr Vegetarismus eng mit der religiösen Tradition verbunden ist. In Großbritannien ergab eine Umfrage aus dem Jahr 2010, dass Nicht-Kaukasier viel wahrscheinlicher Vegetarier sind als Kaukasier, mit einem satten Vorsprung von 12 Prozent zu 4 Prozent. Die meisten der Nicht-Kaukasier, die Vegetarier waren, hatten religiöse Gründe (Public Attitudes/Consumer Behavior).

Geographie

Amerikaner im Nordosten und an der Westküste sind mit größerer Wahrscheinlichkeit Vegetarier als solche im Mittleren Westen oder Süden (Stahler, „How Often Do Americans“; „How Many Vegetarians“, 2003; „How Many Vegetarians“, 2009; Stahler, „How Many Vegetarians“; „Americans Pick Ronald McDonald“). Es ist auch wahrscheinlicher, dass sie fleischlose Mahlzeiten bevorzugen (Rimal 2002). In Großbritannien sind diejenigen, die in London und Südengland leben, am ehesten Vegetarier, gefolgt von East Anglia und den Midlands. Die Bewohner Nordenglands und Schottlands sind am wenigsten geneigt, auf Fleisch zu verzichten („Veg Soc UK“-Informationsblatt). Sowohl in den USA als auch in anderen Ländern scheinen diejenigen, die in städtischen Gebieten leben, eher Vegetarier zu sein (Michalak 2012; Hoek et al. 2004; Lindeman 2002; „How Many Vegetarians“, 2000; Baines et al. 2007; „Veg Soc UK“-

Informationsblatt). Es ist auch wahrscheinlicher, dass sie vegetarisches Fleisch genießen (Hoek et al. 2004; de Boer und Aiking 2011). Eine Umfrage in den USA ergab, dass 5 Prozent der Menschen in Großstädten Vegetarier sind, verglichen mit 2 Prozent in den Vororten, 2 Prozent in ländlichen Gebieten und 0,5 Prozent in Kleinstädten („How Many Vegetarians“, 2000). Diejenigen, die in ländlichen Gegenden leben, glauben am wenigsten, dass Vegetarismus den Tieren hilft (Kalof et al. 1999).Wie sieht es mit dem Vegetarismus weltweit aus? Hier ist die Rangfolge einiger Nationen, von den am meisten bis zu den am wenigsten vegetarierfreundlichen. Bedenken Sie, dass es sich bei den meisten dieser Angaben um selbst gemeldete Raten des Vegetarismus handelt, die in der Regel zwei- bis dreimal höher sind als die tatsächlichen Raten

Land	**gemeldete %**	**tatsächliche %**
Indien		20 - 42
Italien	10	
Deutschland	8 - 9	2
Brasilien	8	
Grossbritannien	7 - 11	3
USA	7	2 - 3
Israel	7	
Australien	5	2
Schweiz	5	
Niederlande (Holland)	4.5	
Schweden	4	
Norwegen	4	
Kanada	4	
Österreich	3	
Finnland	3	0.5 – 1.5

Türkei	2.5	
Frankreich	2	
Belgien	2	
Neuseeland	1 - 2	
Portugal		0.3

(„Vegetarians Around the World“; „Vegetarianism by Country“; Priority Ventures Group; Rothberger 2012; „How Often Do Americans“; „How Many Vegetarians“ 2003; „How Many Vegetarians“ 2009; Michalak 2012; Vinnari 2010; Statistics)

Vegetarier: Wie viele Vegetarier gibt es eigentlich in den USA?

Fragen Sie ein paar hundert Amerikaner, ob sie Vegetarier sind, und irgendwie zwischen 2 und 7 Prozent werden "ja" sagen. Die meisten aktuellen Studien zeigen, dass diese Zahl nahe bei 7 Prozent liege (Dietz et al. 1995; Humane Research Council, „How ManyVegetarians“). Aber ist das wirklich wahr? Gibt es wirklich fast 20 Millionen Vegetarier in den Vereinigten Staaten? Leider nein, nicht einmal annähernd. Die Mehrheit der Menschen, die sich selbst als Vegetarier bezeichnen, essen Fleisch - und einige von ihnen essen sehr viel davon! Zwischen 60 und 90 Prozent der so genannten Vegetarier haben in den vergangenen Tagen, Wochen oder Monaten Fleisch konsumiert (Humane Research Council, „Vegetarianism in the U.S.“; White et al. 1999; Corliss; Barr und Chapman 2002; Vinnari et al. 2008; Haddad und Tanzman 2003; Dietz et al. 1995).Vegetarier sind jedoch nicht die einzigen

mit einer merkwürdigen Definition der Worte „Fleisch“ oder „Vegetarier“. Eine britische Studie aus den 1990er Jahren fand heraus, dass nur 80 Prozent der Fleischesser Hühnchen oder Speck als Fleisch betrachteten, nur 60 Prozent sahen Würstchen oder Burger als Fleisch an und nur 20 Prozent betrachteten Fisch als Fleisch (Heller). Huhn und Fisch sind die Hauptfleischsorten, die selbsternannte Vegetarier essen. Die meisten Studien haben herausgefunden, dass etwa zwei Drittel derjenigen, die sich selbst als „Vegetarier“ bezeichnen, Hähnchen und 80 Prozent Fisch essen, obwohl einige Studien deutlich niedrigere Prozentsätze ergeben haben (Dietz et al. 1995; Gale et al. 2007; Vinnari et al. 2008; Michalak et al. 2012; Gossard und York 2003; Aston et al. 2012; Izmirli und Phillips 2011; White et al. 1999; Haddad und Tanzman 2003; Krizmanic). Einer von fünf selbsternannten Vegetariern isst immer noch rotes Fleisch (Barr und Chapman 2002; Krizmanic). Ein kleiner Silberstreif am Horizont bei all diesen fleischessenden Vegetariern ist, dass sie weniger Fleisch essen als die Durchschnittsperson. Eine Studie fand heraus, dass selbst definierte Vegetarier, die dennoch Hühnerfleisch aßen, 30 Prozent weniger davon verzehrten als Omnivoren (Vinnari et al. 2008). Eine nationale US-Gesundheitsstudie, die Mitte der 1990er Jahre durchgeführt wurde, fand heraus, dass selbst definierte Vegetarier, die immer noch Fleisch aßen, etwa 40 Prozent weniger rotes Fleisch und 25 Prozent weniger Hühnchen verzehrten als Allesfresser. Insgesamt aßen diese „Vegetarier“ etwa 25 Prozent weniger Fleisch als Omnivoren. Dieser Prozentsatz wäre noch höher, wenn nicht die selbstdeklarierten Vegetarier in dieser Studie nicht

fast doppelt so viel Fisch wie Omnis gegessen hätten. Eine groß angelegte finnische Studie zeigte ähnliche, wenn auch weniger dramatische Ergebnisse: Vegetarier, die Fleisch aßen, verzehrten etwa 40 Prozent mehr Fisch als Allesfresser (Vinnari et al. 2008; Aston et al. 2012). Eine Studie mit Studentinnen ergab, dass Omnivoren, Halbvegetarier und Pescatarier etwa die gleiche Menge Fisch verzehrten (Forestell et al. 2012). Warum hat Fisch eine so starke Anziehungskraft auf Menschen, die auf andere Fleischsorten verzichten? Zum einen haben die Menschen weniger Empathie für Fische. Sie empfinden Fische als weniger ähnlich zu uns als andere Tiere. Sie sehen sie als weniger intelligent und weniger fähig, Freude, Schmerz und andere Emotionen zu empfinden (Harrison 2010; Westbury und Neumann 2008). Aber Pescatarier haben eine Reihe anderer Gründe, um weiterhin Fisch zu essen. Eine Studie zeigte, dass die häufigsten Gründe waren, dass Pescatarier um ihre Gesundheit besorgt sind, wenn sie kein Fleisch essen, dass Fischessen bequem ist, dass sie glauben, dass Fisch kein Fleisch ist, dass Fischfang besser ist als Massentierhaltung und dass der Verzehr von Fisch ein Übergang zu echtem Vegetarismus ist (McPherson).Wir haben uns nun rotes Fleisch, Huhn und Fisch angesehen. Wie schneiden Vegetarier - ob real oder eingebildet - im Vergleich zu Omnivoren ab, wenn es um Eier und Milchprodukte geht? In der groß angelegten US-Gesundheitsstudie konsumierten selbst definierte Vegetarier, die noch Fleisch aßen, die gleiche Menge an Milchprodukten wie Allesfresser. Echte Vegetarier konsumierten weniger Milchprodukte als der Durchschnitt, obwohl diese Zahl irreführend sein könnte, da die Gruppe

der "Vegetarier" in dieser Studie wahrscheinlich sowohl Vegetarier als auch Veganer umfasste (Haddad und Tanzman 2003). Die groß angelegte finnische Studie legt nahe, dass echte Vegetarier, fleischessende "Vegetarier" und Allesesser alle die gleiche Menge an Milchprodukten konsumieren. Es wurde nur ein geringer Unterschied im Eierkonsum festgestellt: Echte und selbstidentifizierte Vegetarier aßen etwa 5 Prozent mehr Eier (Vinnari et al. 2008). Eine Studie unter Medizinstudenten in den USA berichtete, dass Vegetarier etwa 25 Prozent häufiger Milchprodukte konsumierten als Nicht-Vegetarier (Spencer et al. 2007). In der Studie wurde nicht die Gesamtmenge gemessen, sondern nur, wie oft Milchprodukte konsumiert wurden. Da diese Ergebnisse von den Ergebnissen der großen nationalen Umfragen abweichen, könnte jeder tatsächliche Unterschied spezifisch für diese demografische Gruppe sein.

Um diesen etwas deprimierenden Abschnitt mit einer positiven Note abzuschließen, hier noch ein letzter interessanter Leckerbissen über Vegetarier. Studien legen nahe, dass es doppelt so viele "Vegetarier beim Auswärtsessen" gibt wie tatsächliche Vegetarier. Obwohl 3 Prozent der Amerikaner sagen, dass sie nie Fleisch, Fisch oder Geflügel essen, ergaben nationale Umfragen aus den Jahren 1999 und 2008, dass 6-7 Prozent der Amerikaner sagen, dass sie nie Fleisch, Fisch oder Geflügel essen, wenn sie auswärts essen („How Many People“). Vielleicht sind dies statistische Anomalien; die Studien haben eine Fehlermarge von 3 Prozentpunkten. Oder vielleicht geben die Leute falsch an, wie sie essen, wenn sie auswärts essen. Aber für sich genommen legen die

Studien nahe, dass es etwas am Auswärts-Essen gibt, das die Menschen dazu bringt, eine fleischlose Mahlzeit essen zu wollen.

Semi-Vegetarier

Auch wenn sie sich nicht vollständig fleischfrei ernähren, sind Semi-Vegetarier - diejenigen, die weniger Fleisch essen oder bestimmte Fleischsorten weggelassen haben - zu wichtigen Akteuren geworden, wenn es um leidfreies Essen geht. Die meisten nationalen Umfragen haben ergeben, dass zwischen einem Viertel und einem Drittel der Bevölkerung angibt, weniger Fleisch zu essen als früher (Humane Research Council, „Advocating Meat Reduction"; „Research Adds Weight"; Rimal 2002; Priority Ventures Group; Heller; Rothberger 2012). Obwohl es wunderbar wäre, wenn das wahr wäre, ist es leider nicht wahr. Umfragen von den 1980er Jahren bis heute haben durchwegs ergeben, dass 20 - 40 Prozent der Öffentlichkeit den Forschern sagten, dass sie den Fleischkonsum reduzieren. Dazu gehören sowohl amerikanische als auch europäische Studien. Doch die meisten dieser Umfragen wurden zu einer Zeit durchgeführt, als der durchschnittliche Fleischkonsum Jahr für Jahr anstieg (Rothberger 2012; Holm und Mohl 2000; Veg Soc UK Information Sheet). Eine britische Studie legt nahe, dass weniger als ein Viertel der Menschen, die angaben, den Fleischkonsum zu reduzieren, dies auch tatsächlich getan haben. Die meisten der anderen hatten einfach rotes Fleisch durch Hühnchen oder Fisch ersetzt (Heller). Abgesehen von der übertriebenen Berichterstattung reduzieren viel mehr Menschen tatsächlich ihren Fleischkonsum als diejenigen,

die tatsächlich Vegetarier sind. Eine Studie des Humane Research Council aus dem Jahr 2005 ergab, dass 13 Prozent der Amerikaner angaben, bei weniger als der Hälfte ihrer Mahlzeiten Fleisch zu essen. Im Jahr 2011 gaben 16 Prozent der Amerikaner an, dass weniger als die Hälfte ihrer Mahlzeiten rotes Fleisch, Huhn oder Fisch enthalten („How Many Adults“, 2006). Obwohl diese Zahlen wahrscheinlich auch eine Übererfassung beinhalten, sollten sie genauer sein als Umfragen, die einfach fragen: "Essen Sie weniger Fleisch?" Wenn Sie eine Ahnung davon wollen, wie groß der Einfluss von Halbvegetariern auf Nutztiere ist, brauchen Sie nichts weiter an zu schauen als die neuesten Trends beim Fleischkonsum. Wie wir gesehen haben, ist der Pro-Kopf-Fleischkonsum in den USA zwischen 2006 und 2012 um fast 10 Prozent gesunken. Und es war nicht nur der Konsum von rotem Fleisch, der zurückging; Schweine-, Rind-, Hühner- und Truthahnfleisch sind alle vom Rückgang betroffen. Auch die Nachfrage nach Fleisch ging zurück, wenn auch nicht ganz so dramatisch (Sethu, „Meat Consumption“). Und wer hat diesen Rückgang verursacht? Obwohl der Anteil der Vegetarier zwischen 2006 und 2012 zugenommen zu haben scheint, ist dieser Anstieg nicht annähernd groß genug, um einen Rückgang des Fleischkonsums um 10 Prozent zu erklären. Der überwiegende Teil dieses Rückgangs muss auf Halbvegetarier zurückzuführen sein, die die Menge an Fleisch, die sie essen, zurückschrauben. Hersteller von vegetarischen Bratlingen richten ihre Produkte nun gezielt an Semi-Vegetarier, da diese einen größeren Anteil an neuen Kunden ausmachen als Vegetarier und Veganer („Consumers Prefer Meat-Free“). Wer also sind diese Semi-

Vegetarier? Obwohl wir nicht so viele Daten über sie haben wie über Vegetarier, gibt es ein paar Dinge, die wir wissen. Semi-Vegetarier sind Vegetariern in vielerlei Hinsicht ähnlich. Zum Beispiel überwiegen die Frauen. Frauen sind zwei- bis dreimal wahrscheinlicher Halbvegetarier als Männer (Perry et al. 2001; Humane Research Council, „Advocating Meat Reduction"; Humane Research Council, „How Many Vegetarians"; Wyker und Davison 2010; Worsley und Skrzypiec 1998). Menschen, die alleinstehend sind, Menschen, die keine Kinder haben, und Menschen, die eine College-Ausbildung haben, sind auch alle etwas wahrscheinlicher Geniesser fleischloser Mahlzeiten (Rimal 2002). Und zwei Studien haben herausgefunden, dass sich Halbvegetarier wie Vegetarier eher um ihre Gesundheit kümmern und Werte wie Gleichheit und Mitgefühl für alle vertreten (Lea, „Moving From Meat"; de Boer et al. 2007). Vegetarier und Halbvegetarier unterscheiden sich jedoch, wenn es um das Alter geht. Junge Menschen sind mit größerer Wahrscheinlichkeit Vegetarier als jede andere Altersgruppe, aber sie geben seltener an, auf Fleisch zu verzichten als andere Altersgruppen. (Dennoch gibt es selbst unter jungen Menschen mehr Halbvegetarier als Vollvegetarier.) (Perry et al. 2001; Haddad und Tanzman 2003)

Welche Altersgruppe ist also das Nonplusultra, wenn es um den Halbvegetarismus geht? Ältere Menschen, vor allem ab 55 Jahren, geben am ehesten an, dass sie den Fleischkonsum reduziert haben (Stahler, „How Often Do Americans"; Humane Research Council, „Advocating Meat Reduction"), aber das ist vielleicht nur ein weiterer Fall, in dem ältere Menschen ihre Ernährungsumstellung

übertreiben. Daher können wir nicht wirklich sagen, welche Altersgruppe am ehesten auf Fleisch verzichten würde. Es scheint jedoch, dass junge Menschen nicht so souverän sind wie sie, wenn es um vollständigen Vegetarismus geht.
Es ist auch unklar, ob das Einkommensniveau mit der halb-vegetarischen Lebensweise zusammenhängt. Zwei Studien fanden heraus, dass Halbvegetarier eher ein niedrigeres Einkommensniveau haben oder, wenn sie Teenager sind, aus Familien mit niedrigerem Einkommensniveau stammen (Stahler, „How Often Do Americans“; Perry et al. 2001). Andererseits fand eine kürzlich durchgeführte finnische Studie heraus, dass diejenigen, die am ehesten rotes Fleisch durch Hühnchen ersetzen (eine Art von Halbvegetarismus, der tatsächlich Tieren schadet), hauptsächlich aus der Mittelschicht stammen. Und eine andere Studie legte nahe, dass Menschen mit hohem Einkommen eher zu Halbvegetariern werden. In dieser Studie stieg mit dem Einkommensniveau auch die Wahrscheinlichkeit, dass eine Person mehr fleischlose Mahlzeiten zu sich nahm als zuvor (Rimal 2002).

3 Was sie unterscheidet

Wie man einen Vegetarier aus der Menge herauspickt

Vegetarier sind Demokraten

Die Wahrscheinlichkeit, dass Demokraten Vegetarier sind, ist größer als bei Republikanern. Obwohl einige Umfragen nur einen geringen Unterschied in der politischen Zugehörigkeit und der Ernährungsweise zeigen, deuten andere darauf hin, dass Demokraten doppelt so häufig auf

Fleisch verzichten (Time/CNN-Umfrage; Spencer et al. 2007; White et al. 1999, Rao et al. 2010; „Americans Pick Ronald McDonald“). Es ist auch viel wahrscheinlicher, dass sie eine positive Einstellung zu Vegetariern haben als Republikaner oder Unabhängige („Americans Pick Ronald McDonald“). Wir sollten anmerken, dass wir, wenn es um politische Überzeugungen geht - und alles andere in diesem Kapitel - nicht behaupten, dass die beiden kausal miteinander verbunden sind. Mit anderen Worten, wir sagen nicht, dass ein Vegetarier zu einem Demokraten wird, oder dass ein Demokrat zu einem Vegetarier wird. Es ist möglich, dass eines von beiden wahr sein könnte. Es ist auch möglich, dass beide durch etwas ganz anderes verursacht werden, wie z.B. ob man in einem städtischen Gebiet lebt oder nicht. Wir sagen nur, dass die beiden Eigenschaften miteinander korrelieren. Infolgedessen werden Befürworter vegetarischer Ernährung wahrscheinlich mehr Menschen dazu inspirieren, sich vegetarisch zu ernähren, wenn sie sich auf Demokraten konzentrieren, als wenn sie die Öffentlichkeit als Ganzes ansprechen. Das gleiche gilt für die Konzentration auf eine der anderen unten aufgeführten demographischen Gruppen. Daher gehen wir davon aus, dass Mitglieder dieser Gruppen auch mit größerer Wahrscheinlichkeit Vegetarier werden, wenn sie dazu ermutigt werden.

Vegetarier sind nicht verheiratet

Einzelpersonen sind viel häufiger Vegetarier als Verheiratete. Studien legen nahe, dass sie mehr als doppelt so häufig fleischfrei leben (Vinnari et al. 2008; Newport). Alleinstehende genießen auch eher fleischfreie Mahlzeiten

(Rimal 2002). Geschiedene, verwitwete und im Konkubinat lebende Menschen sind ebenfalls signifikant häufiger Vegetarier als Verheiratete (Vinnari et al. 2008)

Vegetarier sind mittlere Kinder

Eine Studie ergab, dass Vegetarier mit größerer Wahrscheinlichkeit mittlere Kinder sind als Fleischesser. Es war weniger wahrscheinlich, dass sie Erstgeborene oder Einzelkinder waren (Freeland-Graves et al., „A Demographic and Social Profile“

Vegetarier sind LGBT

Es gibt nicht viele Daten zu diesem Thema, aber LGBT-Amerikaner sind mit größerer Wahrscheinlichkeit Vegetarier als ihre heterosexuellen Gegenstücke. Eine Studie mit Frauen über 40 verglich die Essgewohnheiten von Lesben mit denen ihrer heterosexuellen Schwestern in ähnlichem Alter. Während 8,5 Prozent der heterosexuellen Frauen angaben, dass sie im vergangenen Jahr Vegetarierinnen waren, stieg diese Zahl bei den Lesben auf 10,7 Prozent (Roberts et al. 2003).

Vegetarier wuchsen mit mehr Begleittieren auf

Eine Umfrage unter britischen College-Studenten in den 1990er Jahren ergab, dass diejenigen, die mit zwei oder mehr wichtigen Begleittieren aufgewachsen waren, fast doppelt so häufig den Verzehr einiger oder aller tierischen Produkte aus ethischen Gründen vermeiden. (In dieser Studie waren "wichtige Begleittiere“ Tiere, zu denen die Person das Gefühl hatte, eine bedeutungsvolle Beziehung

zu haben.) Der Zusammenhang war bei Frauen besonders stark; bei Männern gab es nur einen geringen Zusammenhang. Frauen, die mit vielen Begleittieren aufgewachsen sind, ob wichtig oder nicht, waren auch eher in der Lage, einige oder alle tierischen Produkte zu vermeiden. Die Autoren der Studie waren nicht in der Lage zu sagen, ob das Vorhandensein von Begleittieren die Menschen dazu brachte, Vegetarier zu werden, oder ob sowohl der Vegetarismus als auch das Leben mit Begleittieren von etwas anderem beeinflusst wurden (Paul und Serpell 1993)

Vegetarier sind klug

Eine gewagte Behauptung, sicher, aber die Forschung stützt sie. Eine Studie zeigte, dass Kinder, die im Alter von zehn Jahren einen höheren IQ hatten, mit größerer Wahrscheinlichkeit Vegetarier waren, wenn sie das mittlere Erwachsenenalter erreichten. Dies galt unabhängig davon, wie viel Bildung sie erhielten, von ihrer sozialen Schicht und ihrem Geschlecht. Der Trend galt sowohl für tatsächliche Vegetarier als auch für Menschen, die sich selbst als Vegetarier bezeichneten, aber immer noch Fleisch aßen. Eine groß angelegte Studie an Erwachsenen ergab, dass Vegetarier im Durchschnitt einen um fünf Punkte höheren IQ-Wert hatten als Fleischesser (Richards 2007; Gale et al. 2007).

Vegetarier sind introvertiert

Wenn Sie versuchen würden, den Myers-Briggs-Persönlichkeitstyp eines Vegetariers zu erraten, wäre es ein guter Tipp, mit einem "I" für introvertiert zu

beginnen.Mehrere Studien haben herausgefunden, dass Vegetarier etwas introvertierter sind als Fleischesser (Forestell et al. 2012; Cooper et al. 1985). Interessanterweise scheint diese Introvertiertheit damit zusammenzuhängen, wie und wann die Person Vegetarier wird. Eine Studie aus dem Jahr 2012 legt nahe, dass Vegetarier, die den Wechsel aus ethischen Gründen vollzogen haben, eher introvertiert sind als diejenigen, die den Wechsel aus gesundheitlichen Gründen vollzogen haben. Es wurde auch festgestellt, dass Vegetarier, die introvertiert waren, früher in ihrem Leben auf Fleisch verzichteten als Vegetarier, die nicht introvertiert waren (Bobic et al. 2012). Denken Sie daran, dass dies nicht bedeutet, dass Introvertiertheit Menschen dazu bringt, Vegetarier zu werden. Es könnte sein. Aber es ist auch möglich, dass etwas anderes dazu führt, dass Menschen sowohl introvertiert sind als auch Vegetarier werden. Alles, was wir damit sagen wollen, ist, dass Introvertierte etwas wahrscheinlicher Vegetarier sind als Extrovertierte.

Vegetarier sind künstlerisch

Eine alte Studie über Vegetarier aus den 1980ern fand heraus, dass sie sich selbst eher als künstlerisch veranlagt beschreiben (Freeland-Graves et al., „A Demographic and Social Profile“). Eine neuere Studie fand heraus, dass die Persönlichkeitseigenschaft des Einfallsreichtums mit einer größeren Sorge um das Wohlergehen von Tieren zusammenhängt (Mathews und Herzog 1997). Vielleicht ist es dieselbe künstlerische Natur, die Vegetarier dazu veranlasst, Macintosh-affiner zu sein als ihre fleischessenden Gegenstücke (Macs haben den Ruf, - ob zu

Recht oder zu Unrecht - der ideale Computer für künstlerisch veranlagte Menschen zu sein). Laut einer Umfrage von Hunch.com unter Hunderttausenden von Lesern ist die Wahrscheinlichkeit, dass Mac-Benutzer Vegetarier sind, um 80 Prozent höher als bei PC-Benutzern (Mac vs. PC). Vielleicht kaufen Vegetarier aber auch nur deshalb einen Mac, weil sie einem der ihren Tribut zollen wollen: Apple-GründerSteve Jobs war die meiste Zeit seines Erwachsenenlebens fleischfrei.

Vegetarier sind genauso freundlich und aktiv wie Fleischesser

Eine Studie unter skandinavischen Teenagern ergab, dass diejenigen, die wenig oder kein Fleisch aßen, und diejenigen, die Allesesser waren, der gleichen Anzahl von Vereinen und Organisationen angehörten, die gleiche Anzahl von Abenden mit Freunden verbrachten und die gleiche Anzahl von engen Freunden hatten. Sie trieben auch ungefähr gleich viel Sport und waren in praktisch allen gemessenen Sportarten gleich aktiv: Gehen, Radfahren, Tanzen, Laufen, Gymnastik, Gewichtheben, Fußball, Eishockey, Basketball, Tennis, Reiten, Leichtathletik, Kampfsport und Skifahren (Larsson et al. 2002). Eine ältere amerikanische Studie entdeckte, dass Vegetarier mit größerer Wahrscheinlichkeit als Fleischesser jeder Art von Organisation beitreten, die in der Studie gemessen wurde, einschließlich Selbsthilfegruppen und bürgerlicher, sozialer und religiöser Organisationen. Vegetarier gehen auch mit größerer Wahrscheinlichkeit als Fleischesser mit Freunden aus und haben Gäste zu Besuch (Freeland-Graves et al, „A Demographic and Social Profile“). Obwohl sie vielleicht

etwas introvertiert sind, sind Vegetarier eindeutig keine Stubenhocker.

Vegetarier folgen keinen traditionellen Religionen

Im Vergleich zu Fleischessern sind Vegetarier viel seltener Anhänger traditioneller westlicher Religionen wie Protestantismus, Katholizismus, Islam und Judentum. Vegetarier gehören mit geringerer Wahrscheinlichkeit einer Gemeinde an und haben mit größerer Wahrscheinlichkeit noch nie einen Gottesdienst besucht (Freeland-Graves et al., „A Demographic and Social Profile“). Eine Studie deutet darauf hin, dass je regelmäßiger eine Person die Kirche besucht, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie moralische Bedenken gegenüber Tieren hat (Kruse 1999). Ein Grund für diese Diskrepanz könnte darin liegen, dass religiöse Menschen Tiere zwar als intelligent und wertvoll ansehen, sie aber nicht als auf einem evolutionären Kontinuum mit dem Menschen stehend betrachten. Stattdessen sehen sie Tiere als grundlegend anders an (Templer et al. 2006). Vegetarier sind viel eher Atheisten oder Agnostiker als Fleischesser. Es ist auch wahrscheinlicher, dass sie nicht-monotheistischen Religionen wie dem Buddhismus folgen (Freeland-Graves et al., „A Demographic and Social Profile“). Eine britische Studie deutet darauf hin, dass Vegetarier mehrmals häufiger als Allesfresser neuen religiösen Sekten oder Kulten beitreten (Hamilton 2000).

Vegetarische Erwachsene trinken und rauchen weniger

Vegetarische Erwachsene rauchen viel seltener Zigaretten

oder trinken Alkohol als Fleischesser (Aston et al. 2012; Freeland-Graves et al., „A Demographicand Social Profile“; Spencer et al. 2007; Haddad und Tanzman 2003). Der Grundsatz der Stoff-Unabhängigkeit galt jedoch nicht immer: Zumindest in den 1980er Jahren nahmen Vegetarier etwas häufiger Drogen als Nicht-Vegetarier (Freeland-Graves et al., „Health Practices“). Eine Studie aus dem Jahr 2003 zeigte, dass Vegetarier, obwohl sie insgesamt immer noch weniger Alkohol konsumierten, mehr als doppelt so viel Wein tranken wie Fleischesser (Haddad und Tanzman 2003).

Vegetarier sind keine Feinschmecker

Okay, es ist wahr, dass Vegetarier ein bisschen lebensmittelbesessen sein können. Es gibt wenig, was sie mehr lieben, als Fotos ihrer letzten Mahlzeit zu teilen oder darüber zu sprechen, wie toll ein neues vegetarisches Restaurant ist. Aber laut einer Studie sind Vegetarier und Foodies ganz unterschiedliche Gruppen. Die Studie legt nahe, dass Foodies dazu neigen, Menschen zu sein, die mehr Geld verdienen als ihre Eltern, die in größere städtische Gebiete gezogen sind und die intensiv nach Erfahrungen suchen, die die Sinne anregen. Vegetarier hingegen sind nicht aufstiegsorientiert, kommen eher aus den Städten und sind nicht so sehr an neuen Geschmackserlebnissen interessiert. Foodies umgeben sich auch eher als Vegetarier mit Freunden, die eine ähnliche Ernährung und einen ähnlichen sozialen Hintergrund haben wie sie (Back und Glasgow 1981)

Menschen, die bereit sind, "humanes" Fleisch zu

kaufen, werden mit größerer Wahrscheinlichkeit Vegetarier

Eine nationale US-Umfrage des Humane Research Council ergab, dass es eine Überschneidung zwischen Vegetariern, Halbvegetariern und Menschen gibt, die bereit sind, mehr für "humane" Tierprodukte auszugeben. Verbraucher, die bereit waren, mehr für "humane" Produkte zu bezahlen, waren eher bereit, Vegetarier oder Halbvegetarier zu werden, als die allgemeine Öffentlichkeit. Sie waren auch eher als die Allgemeinheit bereit, Vegetarier oder Halbvegetarier zu werden (Humane Research Council, „Advocating Meat Reduction“). Ähnlich zeigte eine holländische Studie, dass Menschen, die Fleisch aus Freilandhaltung kauften, dazu neigten, insgesamt weniger Fleisch zu essen (de Boer et al. 2007). Einige Tierschützer werfen besonders böse Blicke auf Menschen, die auf Bio-, Freiland- oder käfigfreie Tierprodukte umgestiegen sind. Diese Studien sollten eine ermutigende Nachricht für sie sein. "Humane" Esser sind eher als die Allgemeinheit bereit, sich vegetarisch zu ernähren oder den Fleischkonsum einzuschränken, wenn ihnen gezeigt wird, warum und wie sie das tun können.

4 Das ist dein Hirn auf Tofu

Verstand und Herz der Vegetarier

Der fürsorgliche Vegetarier

"Es gibt wichtigere Probleme, über die man sich Gedanken machen sollte, als über Tiere. "Wenn Sie Vegetarier sind, haben Sie diese Worte wahrscheinlich öfter gehört, als

Ihnen lieb ist. Einige Fleischesser scheinen zu denken, dass es nicht nur albern ist, sich um Tiere zu kümmern, sondern dass, wenn man es tut, es bedeutet, dass man sich weniger Sorgen um menschliches Leid mache als ein Fleischesser. Ein prominenter Psychiater der 1940er Jahre argumentierte, dass Vegetarier sadistisch seien und sich wenig um das Leiden anderer Menschen kümmerten (Barahal 1946). Obwohl nicht ganz so abwertend, fand eine britische Studie aus dem Jahr 2010 heraus, dass die Öffentlichkeit Tierrechtlern immer noch eine unterdurchschnittliche Empathie gegenüber Menschen unterstellt (Knight et al. 2010). Neuere Studien legen jedoch nahe, dass Vegetarier sowohl gegenüber Menschen als auch gegenüber Tieren empathischer sind als Fleischesser. In einer Studie wurden Vegetarier und Omnivoren in eine fMRI-Maschine gesetzt. Diese Geräte verwenden, wie die typischen MRIs, magnetische Bildgebung, um das Innere eines Körpers zu fotografieren. Was fMRIs einzigartig macht, ist, dass sie sich auf den Blutfluss konzentrieren. Da extra Blut zu den Teilen des Gehirns fließt, die wir gerade benutzen, sind fMRIs eine gute Methode, um die Gehirnaktivität zu messen. Sie können zeigen, welche Regionen des Gehirns aktiviert werden und wie stark. In dieser Studie wurden Vegetarier, Veganer und Omnivoren in ein fMRI-Gerät gesetzt und ihnen eine Reihe von Bildern gezeigt. Einige der Bilder zeigten natürliche Landschaften, aber die Mehrheit waren Szenen, die menschliches oder tierisches Leid beinhalteten: Bilder von Verstümmelungen, toten Körpern, Wunden und Bedrohungen für Menschen und Tiere. Die fMRI-Geräte scannten die Gehirne der Probanden, um zu sehen, wie das Blut nach dem Betrachten

jedes Bildes durch sie floss. Das Ziel der Studie war es, herauszufinden, welche Reaktion die Bilder bei Menschen mit unterschiedlichen Ernährungsgewohnheiten hervorrufen würden. Die Forscher fanden heraus, dass die Bereiche des Gehirns, die mit Empathie in Verbindung stehen, bei Vegetariern und Veganern stärker und intensiver aufleuchteten. Dies galt nicht nur für die Bilder von Tierleid, sondern auch für die Bilder von menschlichem Leid. Diejenigen, die kein Fleisch aßen, schienen sowohl stärker auf menschliches als auch auf tierisches Leid zu reagieren als Fleischesser. Interessanterweise reagierten Vegetarier und Veganer etwas unterschiedlich, obwohl sie beide eine stärkere Reaktion zeigten als Allesfresser.
In der Studie wurde den Teilnehmern auch eine schriftliche Umfrage vorgelegt, die ihr Einfühlungsvermögen für andere messen sollte. Die Ergebnisse stimmten mit den Gehirnscans überein. Vegetarier und Veganer erzielten höhere Werte auf der Empathieskala als Menschen, die Fleisch essen (Filippi et al. 2010).Eine andere Studie zeigte ähnliche Ergebnisse: Vegetarier hatten mehr Empathie als Fleischesser, sowohl gegenüber Haustieren als auch gegenüber Menschen (Preylo und Arkiwawa 2008). Interessanterweise deutete diese Studie darauf hin, dass Vegetarierinnen nur geringfügig fürsorglicher waren als Omnivorinnen, während es bei Männern einen dramatischen Unterschied gab. Verglichen mit ihren fleischessenden Gegenstücken waren vegetarische Männer viel eher in der Lage, sich in andere hineinzuversetzen und Empathie und Leid für andere zu empfinden. Eine andere Studie zeigte, dass Vegetarier viel altruistischer waren als Fleischesser. Tatsächlich vervierfachte sich die

Wahrscheinlichkeit, Vegetarier zu sein, für jeden Punkt auf der Altruismus-Skala, den ein Proband nach oben ging (Kalof et al. 1999). Dieser Altruismus könnte erklären, warum in einer anderen Studie die Wahrscheinlichkeit, dass Vegetarier für eine gemeinnützige Organisation arbeiten, viermal so hoch war wie bei Fleischessern (Freeland-Graves et al., „A Demographic and Social Profile“). Vegetarier haben nicht nur mehr Empathie für Tiere, sie reagieren auch instinktiv sozialer auf sie. In einer anderen fMRI-Studie wurden den Teilnehmern Videos von Schweinen und Affen gezeigt, die Bewegungen mit ihren Mündern machten. Im Vergleich zu Fleischessern hatten Vegetarier und Veganer mehr Gehirnaktivität. Dies beinhaltete eine größere Sprachnetzwerk-Aktivität als Reaktion auf die Affenvideos und eine größere Empathie-bezogene Reaktion auf die Schweinevideos. Vegetarier und Veganer hatten auch mehr Feuer in den Teilen des Gehirns, die mit dem Spiegeln assoziiert sind. Spiegeln ist ein wichtiger Teil der zwischenmenschlichen Kommunikation. Es beinhaltet das Reagieren auf und das Anpassen von mimischen, emotionalen und interaktiven Hinweisen, die die andere Person von sich gibt. Mit anderen Worten, Vegetarier und Veganer reagierten auf Tiere als Individuen. Sie sahen Schweine und Affen mehr als "andere" und weniger als ein Objekt, wie Fleischesser das eher tun (Massimo et al. 2012). Also fühlt euch gut, Vegetarier. Als Gruppe habt ihr mehr Empathie gegenüber Menschen und Tieren. Als Gruppe seid ihr viel altruistischer als der Durchschnitt. Und als Gruppe achtet ihr Tiere eher als die intelligenten, sozialen Wesen, die sie sind.

Natürlich wollen Sie das den Fleischessern nicht unter die Nase reiben !

Vegetarier haben andere Werte

Von welcher Art Mensch würde man erwarten, dass sie Vegetarier ist? Wahrscheinlich Leute, die sagen, dass sie sich um Tierquälerei, Gesundheit oder die Umwelt kümmern, richtig? Es stellt sich jedoch heraus, dass sich an Menschen, die sich mehr um diese Punkte sorgen, nur eine geringfügig höhere Wahrscheinlichkeit aufzeigen lässt, dass diese kein Fleisch mehr essen (Ogden et al. 2007, Kalof et al. 1999; Hamilton 2000). Warum diese Diskrepanz? Vielleicht liegt es daran, dass die Überzeugungen der Menschen oft nicht mit ihren Verhaltensweisen übereinstimmen. Nehmen wir zum Beispiel eine Umfrage aus dem Jahr 2008, in der 25 Prozent der Amerikaner sagten, dass sie glauben, dass Tiere genau die gleichen Rechte wie Menschen haben sollten, um frei von Schaden und Ausbeutung zu sein (Newport, "Post-Derby Tragedy"). Oder bedenken Sie, dass 12 Prozent der Briten sagen, dass das Schlachten von Tieren verboten werden sollte („VegSoc UK Information Sheet"). Offensichtlich war die überwiegende Mehrheit der Menschen, die diesen Aussagen zustimmten, Fleischesser - ihre erklärten Überzeugungen und ihre Handlungen waren zwei verschiedene Dinge. Die Besorgnis über Tierquälerei und der Wunsch, sich gesund zu ernähren, sind also nicht unbedingt Anzeichen dafür, dass eine Person mit größerer Wahrscheinlichkeit Vegetarier ist. Aber einige andere Werte sind es. Vegetarier legen viel weniger Wert auf das, was die Forscher als traditionelle Werte bezeichnen: Sicherheit in der Familie,

Selbstdisziplin, Gehorsam, Sauberkeit, Höflichkeit, Ehrlichkeit, soziale Ordnung und Loyalität. Das bedeutet nicht, dass Vegetarier sich nicht um diese Dinge kümmern, sondern nur, dass Fleischesser sagen, dass sie sich mehr um sie kümmern (Dietz et al.1995; Kalof et al.1999; Beardsworth und Bryman 1999). Diejenigen, die hierarchische soziale Systeme unterstützen und die ihre eigene Gruppe dominieren wollen, sind größere Fleischesser (Chin et al. 2002; Ruby und Heine 2011; Allen et al. 2000). Vegetarier legen eher Wert auf Frieden, innere Harmonie, Gleichberechtigung, Gleichstellung der Geschlechter und soziale Gerechtigkeit (Lea, „Moving From Meat"; de Boer et al., „Climate Change and Meat Eating"; Allen et al. 2000; Worsley und Skrzypiec 2007). Vielleicht sind Vegetarier deshalb altruistischer und einfühlsamer als Fleischesser. In einer interessanten Studie wurden die Teilnehmer über den Zusammenhang zwischen Autoritarismus und Fleischkonsum aufgeklärt. Das Ergebnis? Teilnehmer, die zuvor in der Studie gesagt hatten, dass sie gegen Autoritarismus sind, bekamen ein vermindertes Interesse daran, Fleisch zu essen. Mit anderen Worten, wenn Fleisch mit etwas verbunden war, was sie nicht mochten, schwand das Interesse, es zu konsumieren.

Eine britische Studie legte nahe, dass Vegetarier viel mehr gegen Atomwaffen und die Todesstrafe sind und Abtreibung viel mehr befürworten als Nicht-Vegetarier (Hamilton 2000). Außerdem achten sie beim Einkaufen eher auf andere ethische Aspekte, wie z. B. die Verwendung von recycelten Verpackungen, nachhaltige Produktion, fairen Handel, Kohlenstoffemissionen, lokale oder nicht-lokale Herkunft und ob das Produkt biologisch

ist oder nicht (Public Attitudes / Consumer Behavior)

Vegetarier und psychische Gesundheit

Wenn es um psychische Gesundheit und Glück geht, wie schneiden Vegetarier im Vergleich zu Fleischessern ab? Leider nicht so gut. Vegetarier neigen dazu, eine höhere Rate an Depressionen, Angstzuständen und ähnlichen psychischen Problemen zu haben. Halb-Vegetarier haben die höchsten Raten von allen. Nur zwei Studien fanden heraus, dass Vegetarier glücklicher sind als Fleischesser. Eine davon war eine Studie mit Mitgliedern der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten, einer christlichen Gemeinde, die eine vegetarische Ernährung fördert. Vegetarische Adventisten hatten weniger Angstzustände und Depressionen als fleischessende Adventisten. Offensichtlich könnten diese Ergebnisse nur für Mitglieder dieser kleinen christlichen Gemeinschaft gelten. Und da der Vegetarismus aktiv gefördert wird, gehen die adventistischen Vegetarier mit einer internen gesellschaftlichen Norm konform und müssen also nicht gegen den Strom schwimmen. Obwohl die Ergebnisse also interessant sind, können sie darum nicht auf die Öffentlichkeit als Ganzes übertragen werden (Michalak et al. 2012). Die einzige andere Studie, die herausfand, dass Vegetarier geistig gesünder sind, war eine kürzlich durchgeführte kroatische Studie. Sie fand heraus, dass Vegetarier auf Skalen für Neurotizismus und Psychosen tiefere Werte aufwiesen als die Allgemeinheit (Bobic et al. 2012). Fast jede andere Studie zu diesem Thema hat herausgefunden, dass Vegetarier und Halbvegetarier höhere Raten an psychischen Störungen aufweisen. Eine Studie mit

Frauen im College-Alter in den USA fand heraus, dass Vegetarier etwas neurotischer sind als Omnivoren (Forestell et al. 2012). Eine Studie mit jugendlichen Vegetariern enthüllte, dass sie eher zu Hypochondern werden (Cooper et al. 1985). Eine groß angelegte Studie mit über 4000 amerikanischen Jugendlichen fand heraus, dass Vegetarier eher depressiv sind, eher über Selbstmord nachgedacht haben und mehr als doppelt so häufig tatsächlich versucht haben, Selbstmord zu begehen. Halbvegetarier waren bei den meisten dieser Messungen sogar noch ungesünder (Perry et al. 2001). In einer kürzlich durchgeführten Studie mit vegetarischen College-Studenten und Erwachsenen (das Durchschnittsalter in der Studie war 24 Jahre) berichteten Vegetarier über mehr Depressionen, Ängste und Stress als Fleischesser (Timko et al. 2012). Eine Studie mit schwedischen und norwegischen Teenagern ergab, dass diejenigen, die wenig oder gar kein Fleisch aßen, mit größerer Wahrscheinlichkeit depressiv waren (Larsson et al. 2002). Und eine Studie aus den frühen 1990er Jahren berichtete, dass Teenager, die emotional weniger stabil waren, mit größerer Wahrscheinlichkeit zumindest etwas Fleisch vermieden (Worsley und Skrzypiec 1998).
Eine finnische Studie mit Gymnasiasten kam zu dem Schluss, dass Vegetarier eine höhere Rate an Misstrauen, Perfektionismus und Ängsten vor den Anforderungen des Erwachsenenlebens aufwiesen (Lindeman et al. 2000). Eine andere finnische Studie, die sich hauptsächlich mit Studenten befasste, fand heraus, dass Vegetarier ein geringeres Selbstwertgefühl und mehr Depressionen hatten als Fleischesser. Vegetarier sahen die Welt als weniger

kontrollierbar und weniger wohlwollend an, und sie betrachteten die Menschen als weniger wohlwollend und weniger gerecht (Lindeman 2002). Wie Sie vielleicht bemerkt haben, konzentrierte sich jede dieser Studien auf junge Menschen. Offensichtlich sind Vegetarier unter dreißig Jahren geistig gestörter als ihre fleischessenden Gegenstücke. Aber was ist mit Erwachsenen? Haben Vegetarier in ihren Vierzigern und Fünfzigern auch eher psychische Probleme? Wahrscheinlich. Eine groß angelegte nationale Gesundheitsstudie, die eine repräsentative Auswahl der deutschen Bevölkerung untersuchte, fand heraus, dass Vegetarier eine höhere Rate an psychischen Problemen haben und dass Vegetarier und Halbvegetarier (als kombinierte Gruppe) eine fast doppelt so hohe Rate an Depressionen, Angststörungen und somatoformen Störungen haben wie Fleischesser. Diese Rate blieb auch nach der Kontrolle für andere Variablen, wie Alter und Geschlecht, bestehen (Michalak et al. 2012): Aber was kommt zuerst? Sind die Probleme mit der Psyche eine Folge des Vegetarismus? Oder inspirieren sie Menschen, die bereits psychisch krank sind, möglicherweise dazu, vegetarisch zu leben? Beides scheint plausibel. Menschen, die depressiv oder ängstlich sind, werden vielleicht sensibler für das Leiden anderer, einschließlich der Nutztiere, und werden motiviert, sich selbst und ihre Ernährung in eine gesündere Richtung zu ändern. Andererseits könnte das Wissen um die schrecklichen Grausamkeiten, die Nutztieren angetan werden, Menschen nicht nur dazu bringen, Vegetarier zu werden, sondern auch dazu, depressiver zu werden. Das Gefühl der Isolation durch das Vegetariersein in einer entschieden nicht-

vegetarischen Welt könnte ebenfalls dazu führen, dass Menschen depressiv werden. Also, was kommt eigentlich zuerst: die Depression oder der Vegetarismus?

Die nationale deutsche Studie deutete darauf hin, dass psychische Störungen tendenziell viel früher auftraten als der Wechsel zum Vegetarismus. Das Durchschnittsalter, in dem die Menschen vegetarisch oder halb-vegetarisch wurden, war 30 Jahre. Das Durchschnittsalter, in dem Depressionen oder Angstzustände begannen, lag bei 18 bis 24 Jahren. Es ist also möglich, dass psychische Probleme in der Tat einige Menschen dazu bewegen, sich vegetarisch zu ernähren. Aber es ist auch möglich, dass ein Persönlichkeitsmerkmal oder ein psychologischer oder chemischer Mechanismus die Menschen sowohl für psychische Probleme prädisponiert als auch dazu bringt, sich vegetarisch zu ernähren. Eine Studie hat zum Beispiel herausgefunden, dass Vegetarier eher als Nicht-Vegetarier ihre emotionalen Zustände einschätzen können (Allen et al. 2000). Es hat sich gezeigt, daß sensible Menschen sich mehr um das Wohlergehen von Tieren kümmern, und sensible Menschen könnten auch eher ängstlich oder depressiv werden (Mathews und Herzog 1997). Diese Eigenschaft könnte also eine Person sowohl zum Vegetarismus als auch zu Angstzuständen oder Depressionen führen. Hat die vegetarische Lebensweise irgendeinen Einfluss auf die psychische Gesundheit einer Person? Wenn Sie Vegetarier fragen, werden diese Ihnen sagen, dass es so ist. Viele Vegetarier sagen, dass ihr Wohlbefinden und ihre Zufriedenheit nach der Umstellung gestiegen sind (Lindeman 2002). Es gibt sicherlich

emotionale Gründe, warum dies der Fall sein könnte. Eine Studie legt nahe, dass die Biochemie dessen, was wir essen, ebenfalls eine Rolle spielen könnte. In dieser Studie wurden Omnivoren in drei Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe ernährte sich zwei Wochen lang mit einer Standarddiät, die zweite Gruppe aß kein Fleisch oder Geflügel, dafür aber viel Fisch, und die dritte Gruppe ernährte sich ausschließlich vegetarisch. Nach zwei Wochen hatte die vegetarische Gruppe den größten positiven Anstieg der Stimmung. Sie berichtete über weniger Stress, weniger Spannungen und Ängste und mehr Energie als die anderen Gruppen (Beezhold und Johnston 2012).

Vegetarische Teenager: Denn sie wissen, was sie tun

Depressionen, Angstzustände und Neurotizismus sind nicht die einzigen Probleme, mit denen junge Vegetarier konfrontiert sind. Während Vegetarier insgesamt weniger Alkohol trinken als Fleischesser, ergab eine Umfrage unter kanadischen vegetarischen und halbvegetarischen Teenagern, dass sie fast doppelt so häufig Alkohol trinken und rauchen wie Nicht-Vegetarier (Greene-Finestone et al. 2008). Eine Studie mit vegetarischen weiblichen College-Studenten ergab, dass sie auch eher trinken und viel eher rauchen, wobei Halbvegetarier am meisten trinken und rauchen (Forestell et al. 2012). Rauchen und Trinken sind nicht die einzigen rebellischen Aktivitäten, die Vegetarier im Teenageralter ausüben. Es wurde auch festgestellt, dass vegetarische Teenager mehr risikoreiches und autoritätsfeindliches Verhalten an den Tag legen. Eine Studie ergab sogar, dass sie in der Schule schlechtere Leistungen erbrachten, was angesichts ihres höheren IQs

interessant ist. Vegetarische Teenager haben auch häufiger Piercings und Tattoos und glauben, dass sie sich in einem schlechten Gesundheitszustand befinden (Greene-Finestone et al. 2008). Wenn es um gesundheitsbezogene Verhaltensweisen wie Rauchen, Trinken und schlechtes Essen geht, sieht es so aus, als ob junge Vegetarier und alte Vegetarier einige fundamentale Unterschiede aufweisen.

Sind Vegetarier Diätetiker?

Wenn Vegetarismus schon so oft als "vegetarische Diät" bezeichnet wird, ist es dann also wahrscheinlicher, dass Vegetarier wirklich absichtlich weniger Kalorien zu sich nehmen als Fleischesser? Die Daten sind gemischt, und fast alle Informationen beschränken sich auf Teenager und Studenten. Mehrere Studien über zurückhaltendes Essen haben herausgefunden, dass junge Vegetarier dies in Wirklichkeit weniger tun als Fleischesser. („Zurückhaltendes Essen“ ist der klinische Begriff für Diäthalten; es bedeutet, dass man das Gewicht via Kalorienzufuhr zu regulieren probiert). Sogar Menschen, die sich zum Teil vegetarisch ernährten, weil sie ihr Gewicht kontrollieren wollten, hielten sich weniger zurück als Fleischesser (Perry et al. 2001; Forestell et al. 2012; Curtis und Comer 2006; Barr et al. 1994). Andere Studien kamen jedoch zu einem gegenteiligen Ergebnis. Ein Studienpaar aus Finnland fand heraus, dass Vegetarier im Teenager- und College-Alter ein höheres Maß an „zurückhaltendem Essen“ aufweisen (Lindeman 2002; Lindeman et al. 2000). Eine Studie aus dem Jahr 2008 mit Neuntklässlerinnen in Kanada fand heraus, dass Vegetarier

viermal häufiger eine Diät machen, um Gewicht zu verlieren (Greene-Finestone et al., 2008). Das Fazit ist, dass wir einfach nicht wissen, ob junge Vegetarier mehr, weniger oder gleich wahrscheinlich einschränken, wie viel sie essen. Wir wissen auch nicht, wie erwachsene Vegetarier im Vergleich zu erwachsenen Allesfressern abschneiden. Was wir jedoch wissen ist, dass Semi-Vegetarier viel wahrscheinlicher zurückhaltende Esser sind als die Allgemeinheit. Es ist wahrscheinlicher, dass sie versuchen, Gewicht zu verlieren, und dass sie eher ungesunde Praktiken zur Gewichtskontrolle anwenden (Perry et al. 2001; Forestell et al. 2012; Lindeman 2002; Lindeman et al. 2000; Curtis und Comer 2006; Worsley und Skrzypiec 1997; Greene-Finestone et al. 2008; Larsson et al. 2002; Mooney und Walbourn 2001; Gilbody et al. 1999; Martins et al. 1999; Barr et al. 1994).

Vegetarier sind bessere Sexualpartner – vielleicht

Es gibt keine aktuellen Forschungsergebnisse, die direkt zeigen, dass Vegetarier bessere Sexualpartner sind. Aber einige Hinweise deuten darauf hin, dass sie es sein könnten. In einer Studie gaben 62 Prozent der Vegetarier an, dass sich ihr Sexualleben verbessert hat, nachdem sie aufgehört hatten, Fleisch zu essen. Einige sagten, sie hätten nun mehr Energie und Ausdauer, während andere ihr verbessertes Sexualleben auf die emotionalen Vorteile des Fleischverzichts zurückführten (Partridge und Amato). Vegetarier und Fleischesser scheinen mit gleicher Wahrscheinlichkeit ein aktives Sexualleben zu haben: 40-45 Prozent beider Gruppen haben mindestens einmal pro Woche Sex (Wolfers). Aber Vegetarier sind vielleicht

weniger gehemmt und geben im Schlafzimmer mehr. Eine OKCupid.com-Analyse von über 250.000 Online-Dating-Profilen ergab, dass vegetarische Frauen etwa doppelt so häufig wie fleischessende Frauen Oralsex genießen. Auch vegetarische Männer genießen Oralsex mit größerer Wahrscheinlichkeit als ihre fleischfressenden Konkurrenten (Rudder). Vielleicht liegt das daran, dass Vegetarier, wie wir bereits gesehen haben, altruistischer und einfühlsamer sind. Aber macht das einen wirklich zum besseren Liebhaber? Darauf können Sie wetten. Eine kürzlich durchgeführte Studie hat gezeigt, dass Paare, die sich mehr auf das Vergnügen des anderen konzentrieren und im Bett mehr geben, mit größerer Wahrscheinlichkeit ein langes, glückliches und aktives Sexualleben haben (Muise et al.). Eine weitere Studie hat ergeben, dass Frauen vegetarische Männer für besser riechend halten als Fleischesser. In dieser Studie wurden die Männer in zwei Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe verzichtete zwei Wochen lang auf Fleisch, die andere erhielt eine Standarddiät, die Fleisch enthielt. Beide Gruppen mussten auf Deodorant, Rauchen, Trinken und den Verzehr schädlicher Lebensmittel verzichten. Nach Ablauf der zwei Wochen wurden bei jedem Mann die Achselhöhlen mit Wattepads abgetupft. Die Pads wurden dann in Plastiktüten gelegt, und die Frauen rochen an den Tüten und bewerteten den Geruch jedes einzelnen. Die Männer, die sich zwei Wochen lang vegetarisch ernährt hatten, wurden mit einem attraktiveren, angenehmeren und weniger intensiven Geruch bewertet (Havlicek und Lenochova 2006). In dem Ausmaß, in dem attraktiver Körpergeruch Intimität angenehmer macht, haben Vegetarier also wieder einmal die Nase vorn.

Obwohl es außerhalb des Rahmens dieses Buches liegt, könnte man auch auf physiologische Aspekte hinweisen, die Vegetarier besser im Bett machen. Dazu gehören der Zusammenhang zwischen einer fettreichen, fleischlastigen Ernährung und erektiler Dysfunktion, die Auswirkungen einer nährstoffreichen vegetarischen Ernährung auf Energie und Ausdauer sowie die Tatsache, dass Vegetarier seltener übergewichtig sind (Ornish). Leider verpassen die Fleischesser die Action! Eine kürzlich durchgeführte Umfrage von Match.com unter viertausend Online-Datern ergab, dass unglaubliche 30 Prozent der Fleischesser ein Date mit einem Vegetarier ablehnen würden. Nur 4 Prozent der Vegetarier gaben an, dass sie nicht bereit wären, mit einem Allesfresser auszugehen (Would You Date a Vegetarian)

Strenge Vegetarier haben viele vegetarische Freunde und Familie

Es wird gesagt, dass man eine Person an der Gesellschaft messen kann, die sie hat. Diese Aussage trifft sicherlich zu, wenn es um Vegetarier geht. Strenge Vegetarier haben nicht nur ein paar fleischlose Freunde, sie umgeben sich mit anderen Vegetariern. Die einzige Studie über vegetarische Freundschaftsmuster stammt aus den 1980er Jahren, sodass sich die Dinge seitdem geändert haben könnten. Aber zu dieser Zeit sagten 70 Prozent der Veganer und Lakto-Vegetarier (Vegetarier, die Eier meiden, aber Milch konsumieren), dass mindestens die Hälfte ihrer Freunde Vegetarier sind. Bei denjenigen, die sich weniger konsequent ernähren, sank die Zahl ein wenig. Etwas mehr als ein Drittel der Pescatarier und Vegetarier gaben an, dass

mindestens die Hälfte ihrer Freunde Vegetarier sind. Veganer waren die isolierteste Gruppe von allen: 40 Prozent der Veganer sagten, dass alle ihre Freunde auch Veganer seien (Freeland-Graves et al., A Demographic and Social Profile). Leider ist nicht jeder fleischlose Esser mit vegetarischen Freunden gesegnet. Studien haben herausgefunden, dass zwischen 4 und 8 Prozent überhaupt keine haben. Pescatarier und Vegetarier sind die Gruppen, die am ehesten vegetarische Freunde oder Familienmitglieder haben (Lea, „Moving From Meat“; Freeland-Graves et al., „A Demographic and Social Profile“). Vegetarische Freunde zu haben scheint für Männer besonders wichtig zu sein. Eine Studie aus dem Jahr 2000 legt nahe, dass der größte Prädiktor für Vegetarismus bei Männern nicht war, wie gesundheitsbewusst sie waren, wie sehr sie gegen Tierquälerei waren, oder wie sehr sie Fleisch mochten oder nicht mochten. Der größte Prädiktor bei Männern war die Anzahl der vegetarischen Freunde, die sie hatten. Vielleicht ist es also wahrscheinlicher, dass vegetarisch lebende Männer sich fleischfreie Freunde suchen als vegetarisch lebende Frauen, oder vielleicht ist es besonders wahrscheinlich, dass Männer aufhören, Fleisch zu essen, wenn sie Freunde haben, die dies bereits getan haben (Lea und Worsley 2001). Es ist möglich, dass vegetarische Männer sich in der Nähe anderer vegetarischer Männer wohler fühlen, weil sie wissen, dass ihre Männlichkeit von ihnen nicht in Frage gestellt wird. Es ist auch interessant, den Unterschied in den Freundschaften zwischen derzeitigen Vegetariern und Menschen, die sagen, dass sie in Erwägung ziehen, Vegetarier zu werden, zu sehen. Eine

Studie aus dem Jahr 2001 zeigte, dass, während nur 4 Prozent der derzeitigen Vegetarier keine vegetarischen Freunde hatten, über 40 Prozent derjenigen, die in Erwägung ziehen, Vegetarier zu werden, keine vegetarischen Freunde hatten. Und fast keiner dieser angehenden Vegetarier
hatte mehr als ein paar vegetarische Freunde (Lea, „Moving From Meat"). Wenn sie welche hätten, wären sie vielleicht schon Vegetarier! Einen Vegetarier zu kennen, scheint besonders hilfreich zu sein, um den Wechsel zu vollziehen. In einer Studie aus dem Jahr 1992 gaben fast zwei Drittel der Vegetarier an, dass das Kennen eines anderen Vegetariers sie bei der Umstellung beeinflusst hat. 40 Prozent der Vegetarier gaben an, dass sie selbst einen Freund oder ein Familienmitglied dazu inspiriert haben, Vegetarier zu werden (Powell 2002; Powell, „Lifestyle As a Dimension"). Also aufgepasst, Befürworter des Vegetarismus: Es kann sicherlich nicht schaden, so viele fleischessende Freunde wie möglich zu haben! Sie zu kennen, könnte das sein, was ihnen hilft, den Sprung zum Vegetarismus zu schaffen. Und wenn Sie ein Fleischesser sind, der umsteigen möchte, könnten ein paar vegetarische Freunde genau das sein, was Sie brauchen. So wie strenge Vegetarier mehr vegetarische Freunde haben, ist es auch wahrscheinlicher, dass sie vegetarische Ehepartner haben. Eine Studie ergab, dass 46 Prozent der Veganer mit einem Veganer, Vegetarier oder Pescatarier verheiratet waren. Nur 12 Prozent der Pescatarier hatten einen fleischlosen Partner (Freeland-Graves et al., „A Demographic And Social Profile").

Verbreitet sich vegetarische Ernährung in der Familie?

Das tut sie! Eine Studie mit australischen Teenagern fand heraus, dass nur 3 Prozent der Vegetarier und Halbvegetarier fleischlose Eltern hatten (Worsley und Skrzypiec 1997). Eine andere Studie fand jedoch heraus, dass 11 Prozent der Vegetarier angaben, Eltern zu haben, die ebenfalls Vegetarier waren, und 20 Prozent hatten vegetarische Geschwister (Freeland-Graves et al., „A Demographic And Social Profile“). So wie ein vegetarischer Freund die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass eine Person aufhört, Fleisch zu essen, hat es wahrscheinlich den gleichen Effekt, vegetarische Familienmitglieder zu haben. In einer Studie sagten 100 Prozent der veganen Eltern, dass sie von ihren Kindern erwarten, dass sie für den Rest ihres Lebens Vegetarier bleiben. Nur die Hälfte der pescatarischen Eltern erwartete das Gleiche (Freeland-Graves et al., „A Demographic And Social Profile“)

Vegetarier sind wählerisch bei "nicht-vegetarischem" Essen

Eine nationale US-Umfrage ergab, dass Vegetarier sehr wählerisch sind, wenn es um den Verzehr von Lebensmitteln geht, die mit tierischen Produkten in Kontakt gekommen sind. Die Umfrage befragte zweitausend Erwachsene und fragte diejenigen, die Vegetarier sind, ob sie bestimmte Lebensmittel essen würden. Nur etwa die Hälfte von ihnen sagte, dass sie einen Veggie-Burger essen würden, der auf einem Grill zubereitet wurde, auf dem Fleisch gegart wurde, selbst wenn der Grill vorher gereinigt wurde. Nur einer von fünf Vegetariern (und so gut wie kein Veganer) gab an, dass sie weiterhin ihr Lieblingsdessert

kaufen würden, wenn sie herausfinden würden, dass der darin enthaltene Zucker durch einen Filter mit Tierknochen verarbeitet worden ist. Und nur 4 Prozent der Vegetarier gaben an, dass sie Fleisch essen würden, das in einem Labor gezüchtet wurde, selbst wenn die tierische DNA, die für die Produktion des Fleisches verwendet wurde, vor einem Jahrzehnt gewonnen wurde (Stahler, Sugar). Leider scheint das Klischee, dass Vegetarier schwierige Gäste in Bars sind, durch die Forschung bestätigt zu werden!

Vegetarier sind in Tierfragen nicht perfekt

Trotz der Tatsache, wie pingelig sie mit ihrem Essen sind, sind die meisten vegetarischen Käufer nicht völlig tierfreundlich (sogar wenn man Eier und Milchprodukte mal weglässt). Eine 1992 durchgeführte Studie mit fast 600 Vegetariern fand heraus, dass nur die Hälfte von ihnen Leder mied, und nur ein Drittel sagte, dass sie das Tragen von Pelz ächten. Nur etwa ein Viertel der Befragten weigerte sich, Bade- und Körperprodukte zu kaufen, die an Tieren getestet wurden (Powell 2002). Warum sollte dies der Fall sein? Wahrscheinlich, weil viele Vegetarier aufhörten, Fleisch zu essen, um ihre Gesundheit zu verbessern. Andere taten dies, weil sie den Geschmack von Fleisch nicht mochten oder um die Umwelt zu schützen. Diese Vegetarier sind einfach nicht darauf bedacht, ihren persönlichen Einfluss auf die Tiere so weit wie möglich zu reduzieren. Die Quintessenz ist, dass viele Vegetarier nicht perfekt konsequent sind, und sie erwarten auch nicht, dass andere es sind. Nichtsdestotrotz tun sie eine Menge Gutes für Tiere, indem sie Fleisch von ihrem Teller weglassen.

Wie die Menschen Vegetarier wahrnehmen

Was denkt die allgemeine Öffentlichkeit über Vegetarier? Im Westen scheinen sich Vegetarier in den letzten paar hundert Jahren aus einem ziemlich tiefen Loch heraus frei gegraben zu haben. Während der Inquisition wurden Vegetarier als Ketzer angesehen. In den 1800er Jahren wurden sie als blasse, ungesunde Ernährungsfanatiker verspottet (Ruby 2012; Maurer). Wie wir gesehen haben, veröffentlichte 1946 der Leiter der Psychiatrie eines großen US-Krankenhauses eine wissenschaftliche Abhandlung darüber, dass Vegetarier herrschsüchtig und sadistisch seien. Sie "zeigen wenig Rücksicht auf das Leiden ihrer Mitmenschen", stellte er fest (Barahal 1946). In den 1980er Jahren war es schon viel besser geworden. Selbst damals zeigte eine US-Studie, dass die Öffentlichkeit dazu neigte, Vegetarier als Pazifisten, Hypochonder, Drogenkonsumenten und gewichtsbewusste Liberale zu stereotypisieren. Vielleicht waren diese Stereotypen gar nicht so abwegig. Dieselbe Studie legt nahe, dass Vegetarier sich selbst als nicht wettbewerbsfähig, gewichtsbewusst und mit einer Vorliebe für Drogen behaftet betrachten. Sie betrachteten sich auch als sexy und intellektuell (Ruby 2012). Die Öffentlichkeit hat jetzt ein positiveres Bild von Vegetariern. Eine Umfrage aus dem Jahr 2013 ergab, dass die Hälfte der Amerikaner eine positive Meinung über fleischlose Esser hat und nur jeder Fünfte eine ungünstige Meinung vertritt. Hispanoamerikaner, Afroamerikaner und Demokraten haben am ehesten eine gute Meinung von Vegetariern - zwei Drittel geben ihnen die Daumen nach oben. Junge Menschen, Frauen und Menschen an der Westküste denken

ebenfalls eher positiv über sie.Wenn es um die Meinung der Menschen über Veganer geht, gelten die gleichen Trends.Aber jede demographische Gruppe mag Veganer weniger als Vegetarier. Nur 40 Prozent der Amerikaner haben eine positive Meinung über Veganer, während 30 Prozent eine ungünstige Meinung haben („Americans Pick Ronald McDonald"). Eine andere aktuelle Studie fand heraus, dass die Öffentlichkeit Vegetarier im Allgemeinen für gut hält, aber für überempfindlich (Ruby und Heine 2011; Minson und Monin 2012). Die Wahrnehmung von geistiger Schwäche ist wahrscheinlich auf die Tatsache zurückzuführen, dass Fleisch mit Männlichkeit gleichgesetzt wird. Eine Studie aus dem Jahr 2011 zeigte, dass sowohl Omnivoren als auch Vegetarier vegetarische Männer als weniger männlich ansehen (Ruby 2012; Ruby und Heine 2011).

Die gute Nachricht ist, dass sowohl Vegetarier als auch Omnivoren Vegetarier nun als ethischere Menschen sehen als Fleischesser. Der wahrgenommene Unterschied wird sogar noch größer, wenn bestimmte Lebensmittel wie Lamm, Rind und Huhn erwähnt werden (Minson und Monin 2012; Ruby und Heine 2011). Dieser Meinungswandel spricht Bände darüber, wie sehr sich die Kultur verändert hat: Vegetarismus hat sich von einer Ketzerei oder Torheit zu einem bewundernswerten moralischen Verhalten entwickelt. Während die allgemeine Öffentlichkeit glaubt, dass Vegetarier ethischer sind, sehen Vegetarier eine etwas größere Kluft zwischen ihrem ethischen Niveau dem von Fleischessern (Bobic et al. 2012). Es ist verständlich, dass Vegetarier so denken. Aber wenn sie den „Nutztieren" helfen wollen, sollten sie sich

nicht überlegen aufführen. Wenn Fleischesser nämlich das Gefühl haben, dass Vegetarier über sie urteilen, werden sie fleischfreundlicher und vegetarierfeindlicher. Eine Studie fand, dass Fleischesser, die denken, dass Vegetarier sich selbst als genauso gut oder nur geringfügig besser als Allesfresser sehen, die meisten positiven Dinge über Vegetarier sagen. Mit anderen Worten, sie denken nicht, dass Vegetarier sie beurteilen, also haben sie auch keinen Grund, Vegetarier zu beurteilen.

Aber Fleischesser, die denken, dass Vegetarier sich als viel ethischer betrachten als alle anderen, werden defensiv. Sie haben viel mehr negative Dinge über Vegetarier zu sagen. Und in einer Studie zeigte sich, dass, wenn Fleischesser im Allgemeinen gebeten wurden, über die moralischen Urteile von Vegetariern über sie nachzudenken, dies dazu führte, dass sie Vegetariern gegenüber abfälliger und fleischbefürwortender waren. Die Studie fand jedoch auch heraus, dass, sobald Fleischesser die Möglichkeit hatten, schlecht über Vegetarier zu sprechen, ihre Unterstützung für Fleisch wieder aufs reguläre Niveau zurückfiel (Minson und Monin 2012). Diese Studie unterstreicht, wie kontraproduktiv es ist, Fleischessern Schuldgefühle einzureden - eine Strategie, die durch andere Forschungsliteratur bestätigt wird. Auf Schuldgefühlen basierende Botschaften machen es noch unwahrscheinlicher, dass Menschen das tun, was Sie von ihnen wollen (Cooney 2011). Je mehr sie sich verurteilt fühlen, desto fester werden Fleischesser an Pro-Fleisch und anti-vegetarischen Überzeugungen festhalten. Eine Studie fand heraus, dass Vegetarier dreimal weniger auf Fleischesser herabschauen, als Fleischesser glauben

(Minson und Monin 2012). Eine große Studie aus den 1990er Jahren fand ebenfalls heraus, dass Vegetarier erstaunlich wenig verurteilend sind. Vegetarier sagten, dass sie sich viel weniger an Menschen stören, die Fleisch essen, als „an Menschen, die eine Zigarette rauchen“ oder "etwas tun, was der Umwelt schadet" (Krizmanic).

5 Oh Bruder: Warum Frauen viel, viel tierfreundlicher sind als Männer

Wenn es um vegetarische Ernährung und die Einstellung zu Tieren geht, sind Frauen viel fortschrittlicher als Männer. Es ist nicht nur so, dass sie eher Vegetarier und Halbvegetarier sind, obwohl sie es wirklich häufiger sind. Es ist nicht nur so, dass sie viel weniger Fleisch essen, obwohl auch das stimmt. Und es ist nicht nur so, dass sie sich insgesamt mehr um Tiere kümmern, obwohl sie das mehr tun. Alle Gründe aufzuzählen, warum Frauen in vegetarischer Hinsicht besser abschneiden als Männer, ist so, als würde man die Blütenblätter von einer Rose pflücken - und es gibt eine Menge Blütenblätter. Sie sollten sich vielleicht etwas Popcorn machen und sich zurücklehnen, denn das wird eine Weile dauern.

Der Kern der Sache

Grundsätzlich: Frauen essen weniger Fleisch. Sehr viel weniger Fleisch. Während amerikanische Frauen etwa 155 Pfund Fleisch pro Jahr essen, konsumieren Männer fast 240 Pfund - über 50 Prozent mehr Fleisch pro Person. Männliche Fleischesser in den USA verursachen das Leiden und den Tod von etwa 37 Nutztieren pro Jahr, während Frauen nur 29 töten (USDA ERS, Commodity

Consumption). Frauen sind auch viel häufiger Vegetarierinnen. Sie übertreffen die Zahl der männlichen Vegetarier in der gesamten industrialisierten Welt in etwa gleichem Maße, wobei Studien mindestens eine Zwei-zu-Eins-Mehrheit in den USA, Kanada, dem Vereinigten Königreich, den Niederlanden und Australien dokumentieren. Eine Studie, die in sieben verschiedenen eurasischen Ländern durchgeführt wurde, fand heraus, dass die Frauen die männlichen Vegetarier im Verhältnis drei zu eins übertreffen. Frauen sind auch doppelt so häufig wie Männer Halbvegetarier (Vinnari et al. 2008; Rimal 2002; Humane Research Council, „How Many Vegetarians“). Dies ist besonders bedeutsam, wenn man bedenkt, dass Halbvegetarier der Hauptgrund dafür sind, dass der Fleischkonsum in den USA zurückgegangen ist. Der einzige Makel für Frauen ist, dass sie etwas häufiger rotes Fleisch durch Hühner ersetzen. Trotzdem essen sie immer noch viel weniger Hühner als Männer (USDA ERS, Commodity Consumption). Studien, die in ganz Europa und der englischsprachigen Welt durchgeführt wurden, zeigen immer wieder, dass Frauen mehr pro-tierische und pro-vegetarische Einstellungen haben als Männer. Frauen sind eher als Männer so, dass sie überzeugt sind, dass Vegetarismus den Tieren hilft, dass sie Schwierigkeiten haben, Fleisch vom Bild des lebenden Tieres zu trennen; gesundheitsbewusst sind; denken, dass Soja eine gesunde Ergänzung ihrer Ernährung sein könnte; denken, dass Vegetarismus cool ist; eine positive Einstellung zu Vegetariern und Veganern haben; glauben, dass die Nutzung von Tieren für Lebensmittel nicht moralisch gerechtfertigt werden kann; sich vor Fleisch ekeln; glauben,

dass Lebensmittel so produziert werden sollten, dass das Leiden der Tiere minimiert wird; sagen, dass sie ihre Essgewohnheiten aus ethischen oder Tierschutzgründen geändert haben; eine allgemein tierfreundliche Einstellung äussern; sich um Begleittiere kümmern; Tierversuche ablehnen; sich für Tiere an der Basis engagieren; eine Hotline für Sektionswahlen anrufen; in ein tierrechtsorientiertes Sommercamp gehen; und einer Tierschutzorganisation beitreten (Ruby 2012; Worsley und Skrzypiec 1998; Lea, „Moving From Meat"; Rimal 2002; Lea und Worsley 2002; Beardsworth et al. 2002; Phillips et al. 2011; Herzog 2007; Bosman et al. 2009; „Americans Pick Ronald McDonald"; Kubberod 2005; Herzog und Golden 2009; Kubberod et al. 2008). Frauen glauben seltener als Männer, dass der Mensch geschaffen wurde, um Fleisch zu essen, dass eine gesunde Ernährung Fleisch enthalten muss, oder haben auch seltener eine Pro-Fleisch-Einstellung wie "Ich fühle mich fit, nachdem ich Fleisch gegessen habe" und sie sehen die Welt im Sinne des Darwinismus und reden etwas von „Recht des Stärkeren" (Ruby 2012; Lea und Worsley 2002; Kubberod et al. 2002; Kruse 1999). Die Unterschiede innerhalb der einzelnen Geschlechter sind viel größer als die Unterschiede zwischen den einzelnen Geschlechtern als Gesamtes (Herzog 2007). Es gibt eine große Anzahl von tierfreundlichen Männern und eine Menge vehementer Pro-Fleisch-Frauen. Die hier gezeigten Trends stellen lediglich die durchschnittlichen Ergebnisse der einzelnen Geschlechter dar.

Reagieren Frauen besser auf vegetarische Lobbyarbeit?

Der gesunde Menschenverstand würde nahelegen, dass

Frauen, da sie mit größerer Wahrscheinlichkeit Vegetarier oder Halb-Vegetarier sind, und da sie viel pro-vegetarischer sind als Männer, auch mit größerer Wahrscheinlichkeit positiv auf vegetarische Lobbyarbeit reagieren werden. Einige Untersuchungen und anekdotische Beweise scheinen das zu bestätigen.

Im Jahr 2011 wurde in Australien eine Untersuchung über die Grausamkeiten des Lebendexporthandels im Fernsehen ausgestrahlt. Beim Lebendexport werden lebende Tiere zu Schlachthöfen in Übersee transportiert. Obwohl der Lebendexport in einigen Teilen der Welt verboten ist, liefern australische Farmer jedes Jahr eine große Anzahl von Tieren an Halal-Schlachthöfe in anderen Ländern. Forscher befragten die Öffentlichkeit, um zu sehen, was sie von der Geschichte hält, und fanden heraus, dass Frauen mit größerer Wahrscheinlichkeit als Männer die meisten Reaktionen zeigten, die sich Tierschützer wünschen würden. Frauen waren eher traurig oder wütend, bewunderten die Ermittler, hassten diejenigen, die an der Grausamkeit beteiligt waren, waren entschlossen, den Lebendexport zu stoppen, diskutierten das Thema mit anderen und führten irgendeine Aktion als Reaktion darauf durch - wie z.B. über das Thema zu bloggen, an die Organisationen zu spenden, die die Untersuchung durchgeführt hatten, oder auf Fleisch zu verzichten (Tiplady et al. 2012). In den USA gibt es weitere Hinweise darauf, dass Frauen besser auf vegetarisches Outreach reagieren. Unter den College-Studenten, die sich entschlossen, auf Fleisch zu verzichten, nachdem sie ein Flugblatt der Gruppe Vegan Outreach erhalten hatten, waren die Frauen den Männern mindestens zwei zu eins

überlegen (Grupe; Vegan Outreach). Online-Anzeigen von „The Humane League“ brachten Teenager auf eine Website, die ein Video über Massentierhaltung zeigte und ihnen ein kostenloses vegetarisches Starterpaket anbot. Bei weiblichen Besuchern war die Wahrscheinlichkeit mehr als doppelt so hoch, dass sie ein vegetarisches Startpaket bestellten (THL „Ad Gender Comparisons“). (Im Interesse einer vollständigen Offenlegung bin ich der Gründer von The Humane League)

Bei Frauen ist es auch wesentlich wahrscheinlicher, dass sie positive Kommentare auf Onlinevideos über Massentierhaltung hinterlassen, in denen sie sagen, sie planten - als Reaktion auf das Gesehene -, vegetarisch zu leben. Dies gilt selbst dann, wenn man die Statistik von der Tatsache bereinigt , dass Frauen generell eher Facebook-Kommentare schreiben als Männer (Netburn; Emerson; Goudreau). Keine dieser Messungen ist ein Beweis dafür, dass Frauen besser auf vegetarisches Outreach reagieren als Männer, aber es scheint wahrscheinlich, dass sie es tun.
Die Ergebnisse gehen alle in die gleiche Richtung und sie stimmen genau mit der Geschlechterverteilung der derzeitigen Vegetarier überein. Es scheint also, dass Frauen nicht nur doppelt so wahrscheinlich Vegetarierinnen sind, sondern auch doppelt so wahrscheinlich Vegetarierinnen werden können, wenn sie dazu ermutigt werden. Wenn das wahr ist, was bedeutet das dann für uns Outreacher? Es bedeutet, dass das Ansprechen von Frauen doppelt so effektiv sein sollte wie das Ansprechen von Männern, und es bedeutet, dass Frauen-Ansprechen etwa 33 Prozent effektiver sein sollte als Frauen und Männern gleichermaßen anzusprechen. Wenn man berücksichtigt,

dass Männer mehr Fleisch essen, sollte die Ansprache von Frauen immer noch etwa 20 Prozent mehr Nutztiere verschonen als die Ansprache von Männern und Frauen gleichermaßen. Um diesen Unterschied zu veranschaulichen, nehmen wir an, dass sich die vegetarische Kampagne einer gemeinnützigen Organisation auf Männer und Frauen gleichermaßen konzentriert - mit anderen Worten, auf die allgemeine Öffentlichkeit. Durch ihre harte Arbeit haben sie zehn Menschen dazu inspiriert, vegetarisch zu leben - was für ein Erfolg! Dank ihrer Bemühungen wird dann jedes Jahr etwa 230 Tieren ein lebenslanges Elend erspart. Aber was wäre, wenn sie, anstatt Männer und Frauen gleichermaßen anzusprechen, nur Frauen angesprochen hätten? Anstatt zehn Menschen zum Vegetarismus zu inspirieren, hätten sie dreizehn inspiriert. Und anstatt jedes Jahr etwa 230 Tiere zu verschonen, hätten sie 276 verschont. Das sind fast fünfzig Tiere mehr, die sie verschont hätten, wenn sie sich nur auf Frauen konzentriert hätten! Wenn wir darüber nachdenken, wie wertvoll jedes einzelne Tier ist, ist das Verschonen von fünfzig zusätzlichen Leben eine große Sache. Dann bedenken Sie die Auswirkungen, die dies auf nationaler Ebene haben würde. Wenn sich Organisationen, die sich für Vegetarier einsetzen, hauptsächlich auf Frauen konzentrieren würden, könnten sie Millionen weiterer Tiere vor einem Leben in Elend bewahren - mit nur wenig zusätzlicher Arbeit. Die Vorteile, sich auf Frauen zu konzentrieren, hören damit nicht auf. Neben dem, dass Frauen wahrscheinlicher zu Vegetarierinnen werden, wenn sie dazu ermutigt werden, können sie auch eher selbst wiederum andere dazu inspirieren, kein Fleisch mehr zu

essen, denn Frauen sind sozialer und kommunikativer als Männer, sowohl online als auch offline (Netburn; Emerson; Goudreau). Da sie eher bereit sind, Informationen zu teilen, sollten sie auch eher bereit sein, pro-vegetarische Informationen zu teilen. Ob durch Facebook-Posts oder handgeschriebene Rezepte, Frauen sind wahrscheinlich eher in der Lage, ihre Freunde und Familie über die Realität der Massentierhaltung und die Vorteile vegetarischer Ernährung zu informieren, sodass weibliche Vegetarier eher als männliche Vegetarier andere dazu anregen können, auf Fleisch zu verzichten.
Und es gibt noch einen weiteren Grund, warum Frauen eher als Männer beeinflussen können, was andere Menschen essen: In den meisten Haushalten kaufen und kochen immer noch sie das Essen. Eine Studie aus dem Jahr 2002 ergab, dass Frauen fünfmal häufiger als Männer angaben, dass sie entscheiden, welches Essen sie kaufen. Sie gaben auch fünfmal häufiger an, das Essen zuzubereiten, und drei Mal häufiger, den Großteil der Einkäufe zu erledigen (Beardsworth et al. 2002). Eine andere Studie ergab, dass 80 Prozent der Frauen für die Einkaufsentscheidungen im Haushalt verantwortlich waren (McEachern 2005).

Vielleicht liegt das daran, dass ein großer Teil der Männer immer noch denkt, dass Einkaufen, Kochen und Servieren von Lebensmitteln eine "weibliche" Tätigkeit sei (Ruby 2012). Wenn diese Einkaufs- und Kochtrends unter Vegetariern zutreffen, wären sie ein weiterer Vorteil der Fokussierung von vegetarischer Lobbyarbeit auf Frauen.

Warum gibt es überhaupt einen Geschlechtsunterschied?

Warum gibt es einen so großen Unterschied zwischen Männern und Frauen, wenn es um Fleisch geht? Zum einen haben Frauen und Männer unterschiedliche Werte. Eine Studie hat gezeigt, dass, wenn man Frauen und Männer betrachtet, die die gleichen Werte teilen, diese Frauen nur geringfügig eher Vegetarier sind (Kalof et al. 1999). Dies ist sicherlich nicht das einzige Thema, bei dem unterschiedliche Werte Männer und Frauen dazu bringen, unterschiedliche Entscheidungen zu treffen. Die letzten Präsidentschaftswahlen haben deutlich gemacht, dass Männer und Frauen unterschiedliche Dinge für sich und die Gesellschaft wollen. Wie unterscheiden sich die Werte von Männern und Frauen, wenn es um vegetarische Ernährung geht? Wie wir bereits gesehen haben, kümmern sich Frauen viel mehr um Tiere und Tierschutz. Es ist auch wahrscheinlicher, dass sie sich um ihre Gesundheit und ihr Gewicht sorgen, dass sie über Ernährung Bescheid wissen und dass sie glauben, dass eine vegetarische Ernährung gesund ist (Rimal 2002; Ruby 2012; White et al. 1999). Männer geben eher die Gesundheit als Grund an, Fleisch zu essen, als einen Grund, es zu vermeiden (Rothberger 2012). Da Gesundheit und Tierschutz die Hauptgründe sind, warum Menschen vegetarisch leben, ist es nicht überraschend, dass Frauen eher umsteigen. Ein weiterer Faktor ist, dass Fleischessen als eine "männliche" Aktivität angesehen wird. Studien haben gezeigt, dass sowohl Vegetarier als auch Omnivoren denken, dass vegetarische Männer weniger maskulin seien als fleischessende Männer

(Ruby 2012; Ruby und Heine 2011).Einige Männer werden alles vermeiden, was sie weniger maskulin aussehen oder fühlen lässt. Je mehr sie ihre wahrgenommene "Männlichkeit" hochhalten, desto unwahrscheinlicher ist es, dass sie umsteigen. Eine Studie mit Männern mittleren Alters fand heraus, dass Zimmermänner, die als stereotypisch männlich gelten, sowohl das Fleischernährung mehr bevorzugen als auch "maskuline Ideale" mehr annehmen als Ingenieure (die als weniger stereotypisch "männlich" gelten). (Rothberger 2012) Eine andere Studie ergab, dass Personen, die "maskuline Werte" vertraten - egal ob Männer oder Frauen - eher Rind-, Schweine- und Hühnerfleisch aßen und weniger wahrscheinlich vegetarische Gerichte. Zu diesen maskulinen Werten gehörte der Glaube, dass Männer keinen Schmerz zeigen sollten und dass sie ihre Gefühle unterdrücken sollten, sowie sportlich und dominant sein sollten (Rothberger 2012). Wenn vegane Outreacher sich jemals auf Männer konzentrieren, sollten sie die Fehlwahrnehmungen abbauen, die die Männer glauben lassen, sie bräuchten Fleisch. Zuerst müssen sie den Männern zeigen, dass Fleisch ungesund ist. Die Verbindung von Fleisch mit männerspezifischen Gesundheitsproblemen wie Prostatakrebs könnte hilfreich sein. Zweitens müssen sie dem Eindruck entgegenwirken, dass der Verzehr von vegetarischer Kost weniger maskulin mache. Die Forscher schlagen vor, dass Outreacher Bilder von muskulösen Männern verwenden sollten, und dazu Botschaften mit männlichen Normen wie "sei dein eigener Mann" oder "nimm deine Gesundheit selbst in die Hand" (Rothberger 2012). Die bedauerliche Realität ist, dass, wenn es darum

geht, Männer davon zu überzeugen, Vegetarier zu werden, ein Mangel an Informationen nicht das einzige Hindernis ist. Geschlechternormen sind ebenfalls ein großes Hindernis und sollten angesprochen werden.

Rechtfertigung des Fleischessens: Männer vs. Frauen

Es gibt noch einen weiteren Unterschied zwischen Männern und Frauen bei diesem Thema: Laut einer Studie haben Frauen eine andere Strategie als Männer, um die Schuldgefühle zu vermeiden, die durch den Fleischverzehr entstehen können. Männer neigen eher dazu, Pro-Fleisch-Einstellungen zu unterstützen und zu leugnen, dass Tiere leiden. Sie rechtfertigen den Fleischverzehr auch eher mit hierarchischen ("wir stehen an der Spitze der Nahrungskette"), religiösen ("ein Gott hat uns die Erlaubnis gegeben, Tiere zu essen"), gesundheitlichen ("man braucht Fleisch, um gesund zu sein") und fatalistischen Begründungen ("es ist einfach so, wie es ist"). Weil Frauen sich mehr um die Tiere sorgen, sind sie weniger bereit, den Fleischverzehr direkt zu rationalisieren. Stattdessen versuchen sie, den Gedanken daran zu vermeiden oder das Fleisch mental von dem Tier zu trennen, von dem es stammt. Menschen, die mehr Fleisch essen, egal ob männlich oder weiblich, neigen dazu, die männliche Strategie anzuwenden. Diejenigen, die weniger Fleisch essen, neigen dazu, die weibliche Strategie anzuwenden. Es ist schwer zu sagen, ob hier das Verhalten oder die Einstellung zuerst kam: Ob Menschen, die viel Fleisch essen, vielleicht stärkere Rechtfertigungen für ihre Handlungen brauchen, was sie dazu veranlassen könnte, die männliche Strategie zu verwenden. Andererseits essen sie

vielleicht gerade deshalb mehr Fleisch, weil sie diese Einstellung haben. In jedem Fall scheinen die Menschen auf einem Kontinuum zu existieren, das von viel Fleisch essen und dies explizit rechtfertigen, über weniger Fleisch essen und versuchen, nicht darüber nachzudenken, bis hin zu überhaupt kein Fleisch zu essen (und sich großartig dabei zu fühlen) reicht. Anders bei Fischen: Interessanterweise passte der Fischkonsum nicht in den allgemeinen Trend. Menschen, die sich mit dem Verzehr von Fleisch eher unwohl fühlten und versuchten, nicht daran zu denken, hatten nicht die gleichen Skrupel, Fisch zu essen. Sie mussten sich nicht rechtfertigen oder vermeiden, über ihren Fischkonsum nachzudenken, weil es sie nicht störte. Das liegt wahrscheinlich daran, dass Menschen, wie wir in Kapitel 12 weiter ausführen werden, weniger Empathie für Fische haben als andere Tiere (Harrison2010; Westbury und Neumann 2008).

Eine gleichberechtigte Welt

Es gibt noch eine letzte Sache, die in Bezug auf Geschlecht und Fleischkonsum erwähnenswert ist. In Kapitel 10 werden wir sehen, dass Menschen, die in Ländern mit mehr wirtschaftlicher Gleichheit leben, tendenziell weniger Fleisch essen. In ähnlicher Weise scheinen Länder mit mehr Geschlechtergleichheit auch bessere Ergebnisse für Tiere zu liefern. Eine Untersuchung von 11 eurasischen Ländern ergab, dass sich Frauen in Ländern mit mehr Geschlechtergleichheit und auch in Haushalten mit mehr Geschlechtergleichheit mehr um Tiere kümmern (Phillips et al. 2011). Eine Studie über hundert nicht-technologische Kulturen ergab, dass die patriarchalischsten Kulturen, in

denen Frauen am wenigsten Macht hatten und geschlechtsspezifische Arbeit verrichteten, auch das meiste Fleisch aßen. Pflanzenbasierte Gesellschaften waren die egalitärsten (Sanday).Eine geschlechtergerechtere Welt scheint Hand in Hand mit einer tierfreundlicheren Welt zu gehen.

Der Umstieg

Wie werden Menschen Vegetarier? Wie sieht der Übergang von Fleischessern zu Vegetariern aus? Eine Handvoll Studien hat einen quantitativen Blick darauf geworfen, wie Menschen den Umstieg vollziehen, und folgendes herausgefunden:

Der Punkt der Veränderung

Menschen ändern ihr Verhalten selten über Nacht. Normalerweise müssen sie eine Idee mehrere Male hören, bevor sie tatsächlich eine Veränderung vornehmen. Das Gleiche gilt wahrscheinlich auch für vegetarische Ernährung. Nichtsdestotrotz gibt normalerweise ein Ereignis oder eine Erfahrung den Ausschlag und führt die Menschen in die Welt des fleischlosen Lebens ein. In einer Umfrage hat etwa ein Drittel der Vegetarier den Wechsel vollzogen, nachdem sie irgendeine Form von Medien gesehen hatten: Ein Buch, eine Broschüre, eine Fernsehsendung, eine Radiosendung oder einen Redner. Ein weiteres Drittel wurde durch den Einfluss eines Freundes, eines Familienmitglieds oder einer Gruppe zum Vegetarier; 13 Prozent wechselten, nachdem sie mit Informationen konfrontiert waren, die nicht konkret das Ziel hatten, sie zum Vegetarismus zu bringen. 9 Prozent

wechselten, nachdem sie Zeuge von Grausamkeit geworden waren; und 8 Prozent wechselten aufgrund eines gesundheitlichen Notfalls (MacNair 1998). Diese Umfrage wurde durchgeführt, bevor es YouTube, Facebook und die Revolution der sozialen Medien gab. Was die Menschen heute dazu bringt, sich vegetarisch zu ernähren, könnte ganz anders sein, besonders unter jungen Menschen. Das Internet könnte der neue Schlüssel dazu sein. Eine Umfrage der Fleischindustrie aus dem Jahr 2010 ergab, dass Early Adopters (Menschen, die vor dem Rest der Gesellschaft Veränderungen vornehmen) sich zuerst im Internet über das Lebensmittelsystem informieren. Familie, Freunde und das Fernsehen folgen erst danach (New Research Shows).

Eine Umfrage aus dem Jahr 2009, die auf einem vegetarischen Essensfestival durchgeführt wurde, fand heraus, dass die Hauptinspirationen, vegetarisch zu werden, folgende waren "Meine eigene innere Stimme" (24 Prozent), Freunde oder Familienmitglieder (18 Prozent), Videos oder Fotos (15 Prozent), Begegnungen mit Tieren (10 Prozent), Broschüren, Zeitschriften oder Sachbücher (9 Prozent), Diskussionen mit anderen (3 Prozent), der Rat eines Arztes (2 Prozent) und 7 Prozent in der zusammengefassten Kategorie "spirituell/religiös/geborener Vegetarier". Veganer wurden auf ähnliche Weise inspiriert, außer dass sie häufiger Broschüren, Zeitschriften und nicht-literarische Bücher angaben (Chlebowski).

An welchem Punkt in ihrem Leben werden die Menschen Vegetarier/innen?

Es überrascht nicht, dass ein großer Prozentsatz der

Umstiege zwischen dem dreizehnten und fünfundzwanzigsten Lebensjahr stattzufinden scheint. Eine Studie mit Menschen, die im Alter von neunzehn Jahren Vegetarier waren, ergab, dass sie im Durchschnitt sechs Jahre früher mit dem Fleisch aufgehört hatten (Forestell et al. 2012). Eine Studie mit Menschen, die im Alter von dreißig Jahren Vegetarier waren, ergab, dass ein Drittel von ihnen bereits mit sechzehn Jahren fleischfrei war und die Mehrheit zwischen der Pubertät und ihren frühen Zwanzigern umstieg (Gale et al. 2007).

Eine Reihe von Fokusgruppen fand heraus, dass die meisten Vegetarier den Wechsel in ihren späten Teenagerjahren bis in die Zwanzigerjahre vollzogen hatten (Humane Research Council, Fokusgruppen). Eine Studie über vegetarisch lebende Kroaten mit einem Durchschnittsalter von sechsunddreißig Jahren ergab, dass das Durchschnittsalter, in dem die Befragten Vegetarier wurden, vierundzwanzig war. Die Studie fand auch heraus, dass Männer und Frauen in etwa dem gleichen Alter Vegetarier wurden (Bobic et al. 2012). Eine Sache, die uns diese Studien nicht sagen können, ist, in welchem Alter erfolgreiche Vegetarier - diejenigen, die nie wieder Fleisch essen - dazu neigen, den Wechsel zu vollziehen. Dazu müssten die Forscher Vegetarier finden und befragen, die sich am Ende ihres Lebens befinden. Aber selbst wenn sie das täten, könnten die Ergebnisse nicht auf die heutige Generation zutreffen; vegetarisch zu essen ist jetzt viel einfacher, also könnte die Erfolgsrate höher geworden sein. Die Erfolgsrate könnte aber auch niedriger sein, wenn viele Menschen den Vegetarismus ausprobieren, weil er im Trend liegt, ihn aber schnell wieder aufgeben.

Immer sachte

Selbst nachdem sie sich entschieden haben, vegetarisch zu leben, machen die meisten Menschen den Übergang schrittweise. Eine Umfrage ergab, dass 23 Prozent der Vegetarier eine langsame, schrittweise Umstellung vollzogen haben. Weitere 30 Prozent hatten bereits den Fleischkonsum reduziert, dann aber plötzlich den Rest weggelassen. Nur einer von fünf Vegetariern war über Nacht vom vollen Fleischesser zum Vegetarier geworden (MacNair 1998). Mehrere andere Studien sind auf fast identische Ergebnisse gekommen (MacNair 2001; Powell 2002; Stiles 1998). Eine kleinere Studie fand heraus, dass zwei Drittel der Vegetarier über Nacht vom Fleischesser zum Vegetarier wurden (Boyle 2011). Das Durchschnittsalter der Menschen in dieser Studie war etwas niedriger als in anderen Studien, sodass es möglich ist, dass junge Menschen eher einen abrupten Wechsel vollziehen.

Wie lange dauert der Übergang bei Menschen, die den Wechsel schrittweise vollziehen?

Eine Studie zeigte, dass Menschen typischerweise zwischen sechs Monaten und drei Jahren brauchten, um ihre Ernährung auf Fleisch umzustellen (MacNair 2001). Eine andere Umfrage, die die Umstellung genauer untersuchte, ergab, dass 22 Prozent in sechs Monaten oder weniger umstellten, 16 Prozent brauchten sechs Monate bis ein Jahr, 26 Prozent brauchten ein bis zwei Jahre, 14 Prozent zwei bis drei Jahre und 23 Prozent brauchten mehr als drei Jahre für die Umstellung. Einfacher ausgedrückt, etwa zwei Drittel der allmählichen Vegetarier stellten innerhalb von

zwei Jahren um (MacNair 1998).Einige Gruppen neigen dazu, abrupter aufzuhören als andere. Eine Studie fand heraus, dass 31 Prozent der Veganer über Nacht aufhörten, Fleisch zu essen, verglichen mit 22 Prozent der Vegetarier. Und 38 Prozent derjenigen, deren primäre Motivation es war, Tieren zu helfen, hörten plötzlich auf, verglichen mit 22 Prozent der Vegetarier insgesamt (MacNair 1998). Eine andere Studie bestätigte, dass Veganer und Menschen, die durch Tierschutzbelange motiviert sind, am ehesten abrupt aufgehört hatten. Diejenigen, die durch Umweltbedenken motiviert waren, waren am wenigsten geneigt, einen plötzlichen Wechsel vorzunehmen (Haverstock und Forgays 2012). Wenn junge Menschen wirklich eher von heute auf morgen zu Vegetariern werden - wie eine Studie nahelegt - liegt das vielleicht daran, dass sie dazu neigen, durch Tierschutzbedenken motiviert zu sein (Boyle 2011).

Ob sie nun schrittweise oder abrupt umsteigen: wie sieht die Ernährung eines neuen Vegetariers aus? Eine Studie fand heraus, dass zwei Drittel der Vegetarier als Lacto-Ovo-Vegetarier beginnen: Sie essen Milchprodukte und Eier, aber kein Fleisch. Das verbleibende Drittel beginnt als Pescatarier, Lacto-Vegetarier oder direkt Veganer. Auch die meisten Veganer beginnen als Vegetarier. Eine Studie ergab, dass zwei Drittel der Veganer als Vegetarier beginnen (MacNair 1998). Eine andere Studie zeigte, dass vier von fünf Veganern zuerst Vegetarier waren. Und die Umstellung ging nicht schnell: Es dauerte durchschnittlich sechs Jahre, bis sie Eier und Milchprodukte von ihrem Speiseplan gestrichen hatten (Hirschler 2011). Warum brauchen Vegetarier so lange, um vegan zu werden? Eine Studie ergab, dass die meisten Vegetarier eine vegane

Ernährung als schwierig und potenziell ungesund ansehen (Povey et al. 2001)

Viele neue Vegetarier machen die Umstellung alleine, aber nicht so viele, wie wir vielleicht vermutet hätten. Eine Studie fand heraus, dass nur die Hälfte aller neuen Vegetarier den Prozess ohne moralische Unterstützung von Freunden oder Familie durchlaufen hat. Gleichzeitig sagten 18 Prozent, daß andere an ihrer Umstellung interessiert waren, 18 Prozent wurden von Freunden oder Familienmitgliedern dazu gebracht, und 7 Prozent machten die Umstellung zusammen mit jemand anderem, normalerweise einem Ehepartner oder Familienmitglied, der gleichzeitig umstieg (MacNair1998).

Wie es sich anfühlt

Wie fühlte es sich an, mit dem Fleisch aufzuhören? In einer Studie sagte ein Drittel der Vegetarier, dass die Entscheidung durch Emotionen motiviert war. Jeder Vierte sagte, es sei eine rein logische Entscheidung gewesen. Einer von zehn hatte es satt, ein Heuchler zu sein, und - eine herzerwärmende Nachricht - 13 Prozent sagten, dass sie dem Vegetarismus früher ablehnend gegenüberstanden und gegen ihn argumentiert hatten (MacNair 1998). Geben Sie also die Hoffnung nicht auf, wenn Ihr Kollege sich über Ihr veganes Mittagessen lustig macht! Interessanterweise hat eine Studie herausgefunden, dass Frauen, die sich vegetarisch ernähren, mehr Feindseligkeit von Freunden und Familie erfahren haben als Männer. Diese Feindseligkeit kam typischerweise von Männern (Merriman 2010). Dies mag ein wenig überraschen. Fleischessen wird

eher mit Männlichkeit als mit Weiblichkeit in Verbindung gebracht, sodass eine Frau, die Fleisch meidet, als weniger ungewöhnlich angesehen werden sollte als ein Mann, der das Gleiche tut.

Vermissen neue Vegetarier Fleisch?

Anfänglich schon, aber das Gefühl lässt mit der Zeit nach. Eine Studie zeigte, dass diejenigen, die den Geschmack von Fleisch vermissten, im Durchschnitt nur drei Jahre lang Vegetarier waren. Diejenigen, die den Geschmack von Fleisch nicht vermissten oder sich aktiv dagegen wehrten, waren im Durchschnitt elf Jahre lang Vegetarier (MacNair 1998). Unsere Geschmäcker ändern sich also. Leider kann dieser Wandel der Geschmacksnerven den neuen Vegetariern als quälend langsam erscheinen. Eine Studie unter ehemaligen Vegetariern fand heraus, dass fast 20 Prozent wieder zu Fleisch zurückgekehrt waren, weil sie den Geschmack davon zu sehr vermissten (Herzog, "Why Do Most Vegetarians").

Vegetarier im Laufe der Zeit

Traurigerweise kehren die meisten Vegetarier irgendwann zum Fleischessen zurück. Mindestens 75 % der selbstdefinierten Vegetarier werden eines Tages wieder zu ihrem omnivoren Lebensstil zurückkehren. In Kapitel 9 werden wir uns ansehen, wer diese ehemaligen Vegetarier sind und warum sie wieder Fleisch essen.Während der Phase, in der die Menschen Vegetarier sind - ob für ein paar Jahre oder ein ganzes Leben - neigen sie jedoch dazu, strenger zu werden (Rozin et al. 1997). Eine Studie verfolgte vegetarisch lebende Studentinnen über den

Zeitraum eines Jahres. Von denjenigen, die Vegetarierinnen blieben, wurden 14 Prozent restriktiver gegenüber tierischen Produkten. Von denjenigen, die halb-vegetarisch waren, hatten ein Jahr später 37 Prozent zu einer Form des Vegetarismus übergewechselt (Forestell et al. 2012). Eine weitere Studie ergab, dass fast zwei Drittel der derzeitigen Vegetarier oder Veganer im Laufe der Zeit eine striktere Ernährungsweise angenommen hatten. Nur 10 Prozent aßen jetzt mehr tierische Produkte als zu dem Zeitpunkt, als sie anfingen, sich als Vegetarier zu identifizieren (Barr und Chapman 2002).

Warum sie es tun: Die wahren Gründe, warum Menschen auf Fleisch verzichten

Bis jetzt haben wir uns angesehen, welche Art von Menschen sich vegetarisch ernähren und wie sie den Wechsel vollziehen. Was wir uns noch nicht angeschaut haben, ist, warum sie es tun. Warum entscheiden sich Menschen, auf Fleisch zu verzichten?

Schauen Sie sich eine vegetarische Website an und Sie werden eine lange Liste von Gründen sehen, warum sie auf Fleisch verzichten sollten. Sie werden lesen, dass der Verzicht auf Fleisch gut für die Gesundheit ist, dass er Tieren ein Leben in Grausamkeit erspart und dass er gut für die Umwelt ist. Die Liste der Gründe wird noch viel länger, wenn man sich mit den Details beschäftigt: Vegetarisch zu leben wird den Regenwald retten, die Luftverschmutzung verringern, die Wasserverschmutzung stoppen, mehr Menschen ernähren, Wasser sparen, Tiere vor dem Elend bewahren, die Auswirkungen des Klimawandels abmildern,

den übermäßigen Einsatz von Antibiotika vermeiden, Herzkrankheiten vorbeugen, Krebs bekämpfen, Fettleibigkeit reduzieren, Diabetes umkehren und so weiter und so fort. Die Liste scheint endlos zu sein. Aber was motiviert die Menschen tatsächlich, umzusteigen? Gibt es ein zentrales Thema, das die Menschen wirklich inspiriert? Wenn es so wäre, würden sich die Befürworter der vegetarischen Ernährung wahrscheinlich auf dieses eine Thema konzentrieren wollen. So könnten Sie mehr Menschen ansprechen und mehr Menschen dazu inspirieren, ihre Ernährung zu ändern.

Der Beweggrund

Wenn wir uns einzelne Studien darüber ansehen, warum Menschen sich vegetarisch ernähren, variieren die Ergebnisse dramatisch. In einigen ist die Gesundheit bei weitem die Hauptmotivation für den Verzicht auf vegetarische Kost. In anderen ist die Sorge um die Tiere der unangefochtene Sieger. Es ist schwer entwirrbar, welcher Grund den anderen übertrifft. Klar ist, dass die meisten Menschen sich vegetarisch ernähren, um ihre Gesundheit zu verbessern oder um Tiere vor Qualen zu schützen. Viele Umfragen fragen die Menschen, warum sie Vegetarier geworden sind.
Hier sind die Ergebnisse von einigen der repräsentativsten und zuverlässigsten von ihnen:

Motivationsstudie 1

Gesundheit	Tiere	Religion	Umwelt	Welthunger
50	21	6	4	1

Diese repräsentative landesweite Telefonumfrage aus dem Jahr 2002 in den USA, durchgeführt von Time/CNN, befragte 400 tatsächliche Vegetarier. In der Studie wurden Vegetarier genau definiert und Halb-Vegetarier ausgeschlossen. Die Gruppe "Gesundheit" unterteilt sich in die folgenden spezifischen Motivationen: "Gesundheit" (32 Prozent), "Antibiotika" (15 Prozent) und "Gewicht" (3 Prozent). Die Gruppe "Tiere" gliedert sich wie folgt auf: "Tierliebe" (11 Prozent) und "Tierrechte" (10 Prozent) (Humane Research Council, "Why or Why Not Vegetarian"; Time/CNN Poll).

Motivationsstudie 2

Ethik	Gesundheit	Umwelt	Religion
67	20	9	3

Diese schriftliche Umfrage aus dem Jahr 2012 in den USA befragte 145 Personen. Die Mehrheit der Befragten war zwischen 18 und 25 Jahre alt, und das Durchschnittsalter in der Studie lag bei 26 Jahren, sodass diese Gruppe jünger ist als die Gesamtbevölkerung. Die Studie definierte Vegetarier genau und schloss Halbvegetarier aus. Sie ermittelte die ursprünglichen und aktuellen Gründe der Menschen, Vegetarier zu sein, und fand heraus, dass beide nahezu identisch waren.

Die Umfrage wurde in zwei Großstädten und online durchgeführt. Die Gruppe "Gesundheit" teilt sich wie folgt weiter auf: "Gesundheit" (17 Prozent) und "Gewicht" (3 Prozent) (Timko et al. 2012).

Motivationsstudie 3

Tiere	Gesundheit	Umwelt	Geschmack	Religion
30	28	10	10	8

In dieser landesweit repräsentativen Online-Umfrage in den USA aus dem Jahr 2005 wurden etwa vierzig tatsächliche Vegetarier befragt und Halbvegetarier ausgeschlossen. Das Durchschnittsalter in dieser Studie war etwas jünger als das der Gesamtbevölkerung. Die Gruppe "Gesundheit" setzt sich wie folgt zusammen: "Gesundheit" (20 Prozent); "Krebs/Diabetes" (5 Prozent); "Gewicht" (3 Prozent) (Humane ResearchCouncil, "Why or Why Not Vegetarian"; Humane Research Council, Anhang).

Motivationsstudie 4

Gesundheit	Tiere	Umwelt	Religion
78	10	9	3

Diese internationale Studie aus dem Jahr 2011 befragte hundert europäische und asiatische Hochschulstudenten, die Vegetarier waren. Fast alle Befragten waren echte Vegetarier und keine Halbvegetarier (Izmirli und Phillips 2011).

Die meisten anderen Studien, die sich mit der Frage beschäftigen, warum Menschen sich vegetarisch ernähren, sind nicht repräsentativ. Mit anderen Worten, die Vegetarier, die befragt wurden, sind eine ziemlich

einzigartige Gruppe von Menschen (und man kann darum keine verlässlichen Rückschlüsse auf die Vegetarier aus der breiten Gesamtbevölkerung ziehen): Die Befragten leben teils alle in der gleichen Stadt oder viele der Befragten waren untereinander befreundet. Daher würden die Ergebnisse dieser Studien nicht notwendigerweise auf Vegetarier insgesamt zutreffen. Dennoch neigen diese nicht-repräsentativen Umfragen dazu, ähnliche Ergebnisse wie die repräsentativen zu haben. Hier sind Beispiele für das, was einige von ihnen herausgefunden haben:

Motivationsstudie 5

Tiere	Gesundheit	Gesundh.&Tiere gleichermassen	Geschmack
40	23	14	12

Diese britische Studie aus dem Jahr 2006 führte persönliche Interviews mit dreiundvierzig Personen durch, von denen zehn tatsächlich Pescatarier waren (Hamilton, Eating Death).

Motivationsstudie 6

Selbstoptimierung (körperl. / geistig / spirit.)	Tiere	Geschmack	Sozialer Druck	Nahrungs-Gerechtigkeit

Diese amerikanische Studie aus dem Jahr 2011 führte persönliche Interviews mit fünfundvierzig selbstdefinierten

Vegetariern durch. Die Befragten waren jünger als die Gesamtbevölkerung, viele von ihnen waren College-Studenten. Die Befragten durften mehr als eine Hauptmotivation ankreuzen, obwohl die meisten nur eine auswählten (Boyle2011).

Motivationsstudie 7

Ethik	Gesundheit	Geschmack	Umwelt
57	17	12	1

Diese britische Studie aus dem Jahr 1989 führte persönliche Interviews mit sechsundsiebzig selbsterklärten Vegetariern durch. Von diesen entpuppten sich 18 als Pescatarier, und 5 aßen immer noch etwas Fleisch (Beardsworth und Kiel 1992).Ob wir nun nur die repräsentativen Umfragen oder alle Umfragen betrachten, wir sehen die gleichen Ergebnisse: Das "Gesundheit-verbessern" und das "den-Tieren-helfen" sind die beiden Hauptgründe, warum diese Menschen Vegetarier wurden. Die "Sorge um die Umwelt", die "Abneigung gegen den Geschmack von Fleisch" und "religiöse Motive" folgen weit abgeschlagen mit jeweils weniger als 10 Prozent der Vegetarier. Und die "Sorge um soziale Gerechtigkeit" oder den "Welthunger" ist fast nie der Grund, warum Menschen Vegetarier werden.

Gesundheitsvegetarier und ethische Vegetarier: Gleichgesinnte, aber dennoch verschieden

Auch wenn sie eine gemeinsame Ernährungsweise haben, gibt es einige Unterschiede zwischen Menschen, die sich aus ethischen Gründen vegetarisch ernähren (in der Regel zum Schutz von Tieren) und Menschen, die sich aus gesundheitlichen Gründen vegetarisch ernähren. Zum einen ist Fleisch für ethische Vegetarier das größere Ärgernis: Sie finden Fleisch ekliger, haben stärkere emotionale Reaktionen darauf und stören sich mehr daran, dass andere Menschen es essen. Sie sind auch eher der Meinung, dass der Verzehr von Fleisch die Persönlichkeit eines Menschen verändern kann. Und während "Gesundheits-Vegetarier" sich nicht aufregen, wenn sie versehentlich Fleisch essen, tun dies ethische Vegetarier. Diejenigen, die einen Mund voll Fleisch abbekamen, sagten, dass sie sich danach ängstlich, wütend, schuldig, dreckig, unbehaglich, mulmig und angewidert fühlten (Rozin et al. 1997; Ruby 2012; MacNair 1998). Wenn Sie also einen ethischen Vegetarier fragen, warum er den Wechsel vollzogen hat, wird er Ihnen wahrscheinlich von den negativen Aspekten von Fleisch erzählen. Gesundheitsvegetarier hingegen werden sich eher darauf konzentrieren, zu erzählen wie gut vegetarisches Essen einem selbst tun kann. Ethische Vegetarier geben eher emotionale Gründe für den Verzicht auf Fleisch an, während Gesundheitsvegetarier sagen, dass ihre Entscheidung auf Logik beruhe (MacNair 1998; MacNair 2001). Eine Sache, die Gesundheitsvegetarier und ethische Vegetarier gemeinsam zu haben scheinen, ist, dass sie gleich viel über vegetarische Ernährung wissen (Hoffman et al. 2013). Ethische Vegetarier ekeln sich mehr vor Fleisch

als Gesundheitsvegetarier und die allgemeine Öffentlichkeit. Aber das liegt nicht daran, dass sie im Allgemeinen zimperlicher sind. Wenn es um andere potentiell ekelerregende Dinge geht, wie z.B. tote menschliche Körper oder verrottendes Essen, dann empfinden ethische Vegetarier den gleichen Ekel wie alle anderen; ihr Ekel vor Fleisch setzt erst ein, nachdem sie Vegetarier geworden sind. Es sind ihre ethischen Überzeugungen über Fleisch und ihr Bewusstsein darüber, was es ist und wie es produziert wurde, die dazu führen, dass sie sich vor Fleisch und seinen sensorischen Eigenschaften ekeln (Fessler et al. 2003; Hamilton, "Eating Death").

Eine Studie verglich die Persönlichkeiten von Gesundheitsvegetariern und ethischen Vegetariern. Der einzige signifikante Unterschied, den die Studie aufdeckte, war, dass Gesundheitsvegetarier dazu tendierten, extrovertierter zu sein (Bobic et al. 2012). Eine zweite Studie untersuchte die sozialen Überzeugungen der beiden Gruppen. Sie fand heraus, dass beide Gruppen eher gegen Atomkrieg und Todesstrafe waren, und mehr Abtreibung und Umweltorganisationen unterstützten als Omnis (Hamilton 2000).
Allerdings vertraten ethische Vegetarier jede dieser Überzeugungen stärker als Gesundheitsvegetarier (Hamilton 2000). Eine andere Studie fand heraus, dass ethische Vegetarier mit etwas höherer Wahrscheinlichkeit einen Bachelor- oder Diplomabschluss haben (Hoffman et al. 2013). Ethische Vegetarier fühlen sich möglicherweise stärker zu ihrer Ernährung hingezogen als Gesundheitsvegetarier. Eine Studie zeigte, dass sie unter

anderem eher dazu neigen, andere Menschen zu ermutigen, vegetarisch zu leben, dass sie glauben, dass jeder auf Fleisch verzichten sollte, und dass sie Vegetarismus als Teil ihres Wesens sehen. Die Unterschiede waren jedoch nicht groß. Ihre Zustimmung zu jeder dieser Aussagen war nur 5-8 Prozent höher als bei den Gesundheitsvegetariern. Und ein Großteil des Unterschieds verschwand, wenn man berücksichtigte, wie lange sie schon Vegetarier waren (Hoffman et al. 2013). Ethische Vegetarier scheinen viel eher bei ihrer ursprünglichen Motivation zu bleiben. In einer Studie behielten 92 Prozent von ihnen "Ethik" als Hauptgrund für den Fleischverzicht bei, während nur 6 Prozent derer, die "gesundheitlichen Gründe" als Anfangs-Motivation angaben, bei dieser Motivation geblieben waren. Bei denjenigen, die ursprünglich aus gesundheitlichen Gründen mit dem Fleischverzicht begonnen hatten, war es weitaus wahrscheinlicher, dass sie eine neue Motivation annahmen. Ein Viertel von ihnen lebte nun hauptsächlich aus ethischen Gründen vegetarisch (Hoffman et al. 2013).

Sind ethische Vegetarier besser in der Lage, fleischfrei zu leben als Gesundheitsvegetarier?

Eine Studie aus den 1990er Jahren fand heraus, dass ethische Vegetarier und Halbvegetarier (die in einer Gruppe zusammengefasst wurden) eine größere Auswahl an tierischen Produkten mieden als diejenigen, die aus gesundheitlichen Gründen vegetarisch lebten (Rozin et al. 1997). Eine andere Studie entdeckte, dass unter Ärztinnen in den USA, die sich als Vegetarierinnen identifizierten, diejenigen, deren Ernährung durch die Gesundheit motiviert

war, etwas mehr Fische aßen als diejenigen, die aus anderen Gründen motiviert waren. Und diejenigen, die versuchten, Gewicht zu verlieren, aßen mehr Hühner und Fische als diejenigen, die nicht durch Gewichtsprobleme motiviert waren (White et al. 1999).

Andererseits ergab eine Studie unter vegetarisch lebenden Medizinstudenten, dass diejenigen, die Gesundheit als eine ihrer Motivationen angaben, häufiger fleischlos aßen als Studenten, die dies nicht taten. Leider untersuchte diese Studie nur den gesamten Fleischkonsum; sie differenzierte nicht zwischen rotem Fleisch, Hühnern und Fischen (Spencer et al. 2007). Eine andere Studie zeigte, dass Menschen, die zunächst aus gesundheitlichen Gründen mit dem Fleischkonsum aufhörten, genauso wahrscheinlich vegan wurden wie diejenigen, die es aus ethischen Gründen aufgegeben hatten (Hoffman et al. 2013).
Obwohl diese Studien interessant sind, gibt uns keine eine zuverlässige Antwort auf unsere Frage. Zwei konzentrieren sich auf eine sehr spezielle Gruppe - Menschen in medizinischen Berufen - und haben widersprüchliche Ergebnisse. Eine dritte untersucht die Anzahl der vermiedenen tierischen Produkte, nicht die Menge des gegessenen Fleisches. Die letzte Studie betrachtet nur die Wahrscheinlichkeit, vegan zu werden, und nicht, wieviel Fleisch Vegetarier essen. Eine dieser Studien fand außerdem heraus, dass ethisch motivierte Vegetarier und Halbvegetarier eine größere Anzahl von Gründen haben, um weiterhin auf Fleisch zu verzichten. Theoretisch könnte das die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass sie Vegetarier bleiben. Die Forscher spekulieren auch, dass ethische Vegetarier erfolgreicher darin sein könnten, ihre

Essgewohnheiten an ihre Kinder weiterzugeben, da Werte leichter weiterzugeben sind als Vorlieben (Rozin et al. 1997). Eine neuere Studie fand heraus, dass ethische Vegetarier den Übergang zu fleischloser Ernährung schneller schaffen (Fox und Ward 2008). Das klingt nach einer guten Sache, bis wir die Tatsache in Betracht ziehen, dass Menschen, die abrupt Vegetarier werden, eher wieder zum Fleischessen zurückkehren als diejenigen, die allmählich umgestellt haben (Haverstock und Forgays 2012). Was die Frage angeht, ob ethische Vegetarier oder Gesundheitsvegetarier eher rückfällig werden, sind die Daten nicht sehr klar. Eine Studie deutet darauf hin, dass derzeitige Vegetarier sich viel mehr um das Wohlergehen der Tiere kümmern, und nur geringfügig mehr um ihre Gesundheit, als ehemalige Vegetarier (Haverstock und Forgays 2012). Dies könnte bedeuten, dass die Sorge um Tiere wichtig ist, um eine fleischlose Ernährung beizubehalten, aber das ist nicht unbedingt so. Unabhängig davon, wie sehr sie sich ursprünglich um die Tiere sorgten, als sie Vegetarier waren, werden Menschen, die dann wieder Fleisch zu essen beginnen, wahrscheinlich sagen, dass sie sich weniger um Tiere sorgen. Wenn sie das nicht täten, würden ihre Überzeugungen nicht mit ihrem Verhalten übereinstimmen, darum werden kurzerhand die Überzeugungen dem Verhalten angepasst. Psychologen nennen diese Art des Vermeidens unbequemer Erkenntnisse "kognitive Dissonanz". Menschen versuchen, sie zu vermeiden, indem sie ihre Überzeugungen an ihr Verhalten anpassen. In diesem Fall sollten kognitive Dissonanzen dazu führen, dass ehemalige Vegetarier sagen, dass sie sich weniger Tierleid sorgen. Nur 1 wirkliche Umfrage wurde

durchgeführt, um zu sehen, wie verschiedene Arten von Vegetariern bei ihrer Ernährung bleiben oder nicht. Zwischen 2006 und 2009 verfolgte die Zeitschrift "Vegetarian Journal" 150 ihrer Leser, um zu sehen, wie viele von ihnen fleischfrei blieben. Im Laufe von drei Jahren blieben 91 % derjenigen, die aus "gesundheitlichen Gründen" Vegetarier geworden waren, bei der vegetarischen Ernährung. Im Vergleich dazu waren es 92 % derjenigen, die durch "Tierrechte" motiviert waren, und 94 %, die durch "Ethik" motiviert waren (Stahler, "Retention Survey"). Es scheint also, zumindest in dieser einen Umfrage, kurzfristig nur sehr wenig Unterschiede zwischen Gesundheitsvegetariern und Ethikvegetariern zu geben, wenn es darum geht, bei der grausamkeitsfreien Küche zu bleiben.

Hier ist die Quintessenz: Es gibt ein paar echte Unterschiede zwischen ethischen Vegetariern und Gesundheitsvegetariern, was ihre Einstellung zu Fleisch angeht. Aber die Daten deuten nicht darauf hin, dass die eine Gruppe in Bezug auf den Gesamteinfluss, den sie auf Nutztiere hat, dramatisch besser abschneiden würde als die andere.

Vegetarier - jung und alt: Unterschiedliche Motivationen

Junge Menschen werden nicht nur viel häufiger Vegetarier als andere Altersgruppen, sie haben auch unterschiedliche Gründe dafür. Junge Vegetarier sind eher durch den Tierschutz motiviert und weniger durch Sorgen um ihre Gesundheit. Eine aktuelle Studie untersuchte sechs- bis

zehnjährige Kinder, die Vegetarier waren. Von den sechzehn Kindern, die von sich aus Vegetarier geworden waren, hatte jedes einzelne dies getan, weil es sich um Tiere sorgte. Ein paar mochten zusätzlich auch den Geschmack von Fleisch nicht, und eines war auch aus gesundheitlich motiviert (Hussar und Harris 2010). Jugendliche Vegetarier geben auch häufiger als ältere Vegetarier Gründe für den Verzicht auf Fleisch an, die mit dem Tierschutz oder der Umwelt zu tun haben ("The TRU Study"; Pribis et al. 2010; Timko et al. 2012; Beardsworth und Bryman 1999). Eine Studie zeigte, dass zusätzlich zu den Bedenken bezüglich des Tierschutzes auch Gefühle des Ekels gegenüber Fleisch und sozialer Druck wichtige Motivatoren waren (Humane Research Council, "Why or Why Not Vegetarian"). Gesundheitliche Bedenken scheinen als Hauptgrund für die Umstellung auf vegetarische Ernährung zu überwiegen, sobald Menschen ihre späten Vierziger erreichen (MacNair 1998). Eine große US-Studie aus dem Jahr 2012 fand heraus, dass, während fast zwei Drittel der älteren Vegetarier sagten, dass die Gesundheit einer ihrer Gründe für den Verzicht auf Fleisch sei, nur etwa ein Drittel der jungen Vegetarier dasselbe sagte (Haverstock und Forgays 2012). Nur eine Studie kam zu dem Schluss, dass gesundheitliche Bedenken für jugendliche Vegetarier fast so wichtig sind wie die Tiere (Perry et al. 2001). Diese Studie enthüllte auch etwas anderes Überraschendes: Die Gewichtskontrolle war ein Hauptmotivator unter den Befragten. Umfragen unter vegetarisch lebenden Studenten und Erwachsenen haben in der Regel ergeben, dass nur etwa 3 Prozent durch den Wunsch motiviert sind, ihr Gewicht zu kontrollieren (Humane Research Council,

"Why or Why Not Vegetarian"; Timko et al. 2012; Humane Research Council, Appendix; Curtis and Comer 2006). In dieser einen Umfrage unter Elf- bis Achtzehnjährigen gab etwa jeder Fünfte an, dass der Hauptgrund für den Verzicht auf Fleisch der Wunsch war, Pfunde zu verlieren (Perry et al. 2001). Die Tatsache, dass junge Vegetarier sich mehr um Tiere und die Umwelt kümmern und weniger um die Gesundheit, hat eine interessante Auswirkung: Ethische Vegetarier sind wahrscheinlich eher tatsächliche Vegetarier als Gesundheitsvegetarier. Warum? Weil Gesundheitsvegetarier tendenziell älter sind, und ethische Vegetarier sind tendenziell jünger, und jüngere Menschen definieren sich viel strikter als Vegetarier. Soweit wir wissen, ist die Wahrscheinlichkeit, dass ein Gesundheitsvegetarier im Teenageralter und ein ethischer Vegetarier im Teenageralter wirklich fleischfrei sind, gleich groß.

Motive der Veganer

Wie bei jungen Menschen ist es auch bei Veganern wahrscheinlicher, dass sie von der Sorge um Tiere angetrieben werden. Eine Studie aus dem Jahr 1998 fand heraus, dass Veganer mit doppelt so hoher Wahrscheinlichkeit wie Vegetarier die Sorge um die Tiere als Hauptgrund für ihren Wandel angaben (MacNair 1998). Eine im selben Jahr durchgeführte Online-Umfrage ergab ähnliche Ergebnisse: Während Vegetarier eher durch gesundheitliche Bedenken motiviert waren, waren Veganer eher um Tiere besorgt ("Consumers Prefer Meat-Free"). Mehrere andere Studien haben ebenfalls herausgefunden, dass Veganer eher als Vegetarier durch Tierethik motiviert

sind (Humane Research Council, "Why or Why NotVegetarian"; Stahler, Sugar)

Eine Studie aus dem Jahr 2012 ergab, dass Veganer sich mehr Sorgen um das Wohlergehen der Tiere, die Umwelt und politische Fragen im Zusammenhang mit der Wahl ihrer Lebensmittel machen als Vegetarier. Sie waren gleich besorgt, wenn es um ihre persönliche Gesundheit ging (Haverstock und Forgays 2012).

Die sich verändernden Motivationen von Vegetariern

Die Daten sind zwar uneinheitlich, aber einige Umfragen haben ergeben, dass Vegetarier weitere Motivationen, fleischfrei zu bleiben, hinzufügen, einige Motivationen fallen lassen und/oder Motivationen verändern. Eine kleine Studie fand heraus, dass drei Viertel der befragten Vegetarier ihre Motivationen in irgendeiner Weise verändert hatten, seit sie zum ersten Mal Fleisch weggelassen hatten. Ein Drittel hatte Motive hinzugefügt, ein Viertel hatte sowohl Motive hinzugefügt als auch welche gestrichen und 15 Prozent hatten einfach ein Motiv gestrichen (Hamilton, "Eating Death"). Eine Studie stellte fest, dass gesundheitliche, ethische und andere Vegetarier in gleichem Maße neue Motive annahmen (Stiles 1998). Andererseits stellte eine Studie mit 145 Vegetariern und Veganern fest, dass weniger als 5 Prozent ihre Hauptmotivation überhaupt geändert hatten. Dies war der Fall, obwohl sie im Durchschnitt acht Jahre lang Veganer oder Vegetarier waren (Timko et al. 2012). Wenns um primäre Motivationen geht, ist es wahrscheinlicher, dass ethische Vegetarier bei ihrem ursprünglichen Grund

bleiben. In einer Studie änderten nur 8 Prozent von ihnen später ihre primäre Motivation, verglichen mit 38 Prozent der Gesundheitsvegetarier und 75 Prozent der anderen Vegetarier (Hoffman et al. 2013).

"Andere" Vegetarier - also diejenigen, die nicht ursprünglich durch Gesundheit oder Ethik motiviert waren - ändern am ehesten ihre Hauptmotivation. Eine Studie zeigte, dass drei Viertel der Menschen, die aus geschmacklichen Gründen oder weil ihre Freunde oder Familie Vegetarier waren, aufhörten, Fleisch zu essen, aus anderen Gründen dabei blieben. Die Mehrheit blieb wegen ethischer Bedenken Vegetarier, obwohl einige die Gesundheit als Antrieb anführten (Hoffman et al. 2013). Drei Studien fanden heraus, dass viele Gesundheitsvegetarier später aus Gründen des Tierschutzes oder des Umweltschutzes weiterhin auf Fleisch verzichteten (Hamilton, "Eating Death"; Hamilton, "Disgust Reactions"; Fox und Ward 2008; Hoffman et al. 2013). In einer Studie blieben ganze 25 Prozent derjenigen, die aus gesundheitlichen Gründen auf Fleisch verzichtet hatten, hauptsächlich aus ethischen Gründen bei ihrer vegetarischen Ernährung (Hoffman et al. 2013). Aber es sind nicht nur Gesundheitsvegetarier, die ihre Motive hinzufügen oder ändern. Einige ethische Vegetarier haben aufgehört zu glauben, dass es unethisch ist, Fleisch zu essen, sind aber aus gesundheitlichen Gründen weiterhin Vegetarier. Andere verloren den Geschmack an Fleisch oder blieben einfach aus Gewohnheit Vegetarier. Viele ethische Vegetarier fügten später die Gesundheit als zusätzlichen Grund hinzu, fleischfrei zu bleiben (Rozin et al. 1997; Hamilton, "Eating Death"; Hamilton, "Disgust

Reactions"; Hoffman et al. 2013). Eine Studie fand heraus, dass, unabhängig vom Grund, aus dem Menschen anfänglich Vegetarier geworden waren, eine Anzahl von ihnen durch die Gesundheit motiviert wurde, Vegetarier zu bleiben, als sie älter wurden (Hoffman et al. 2013). Eine andere Studie fand heraus, dass viele Vegetarier Umweltbedenken hinzufügen. Obwohl nur wenige Menschen aufgrund von Sorgen über schädliche Auswirkungen auf die Umwelt Vegetarier wurden, fügten viele Vegetarier dies schließlich als einen Grund hinzu, aus dem sie fleischfrei blieben (Fox und Ward 2008). Andere Studien bestätigen dies. Nur eine kleine Anzahl von Menschen gibt die Umwelt als Hauptgrund für den Verzicht auf Fleisch an, aber Umfragen zeigen, dass bis zu 47 Prozent dies als einen ihrer Gründe für ihr Vegetarischbleiben angeben (Humane Research Council, "Why or Why Not Vegetarian"; Timko et al. 2012; Humane Research Council, Anhang; Beardsworth und Keil 1992). Das Hinzufügen anderer Motivationen ergibt aus psychologischer Sicht Sinn. Wie bereits erwähnt, ändern Menschen oft ihre Überzeugungen, damit sie mit ihrem Verhalten übereinstimmen. Wenn jemand erst einmal Vegetarier ist, und sei es aus gesundheitlichen Gründen, ist es viel einfacher für ihn, die Überzeugung zu übernehmen, dass landwirtschaftliche Betriebe grausam gegenüber Tieren sind oder dass vegetarisches Essen gut für den Planeten ist. Zum einen sind das Überzeugungen, die zu ihrem vegetarischen Essverhalten passen. Und zweitens: Da man kein Fleisch isst, kann man diese Ideen akzeptieren, ohne das Gefühl zu haben, ein schlechter Mensch zu sein. Wenn Vegetarier dazu neigen, mit der Zeit immer mehr

Motive zu haben, ist das wahrscheinlich eine gute Sache. Zusätzliche Motive zu haben, sollte Menschen helfen, ihre Überzeugung zu stärken und bei einer fleischfreien Ernährung zu bleiben (Humane Research Council, "Why or Why Not Vegetarian")

Sekundäre Gründe, Vegetarier zu werden

Wenn wir uns die zusätzlichen Gründe der Menschen ansehen, Vegetarier zu werden, müssen wir vorsichtig sein. Wenn man den Menschen erlaubt, mehrere Gründe zu nennen, aus denen sie fleischfrei sind, ist es für sie leicht, eine Masse von Gründen anzukreuzen. Ein oder zwei davon waren die wichtigen Beweggründe, die sie tatsächlich dazu gebracht haben, umzusteigen. Der Rest ist ein Bonus, war aber nicht ausschlaggebend für ihre Entscheidung. Wenn wir nicht aufpassen, können wir darüber verwirrt werden, was diese Menschen tatsächlich dazu bewegt hat, Vegetarier zu werden. Zum Beispiel wurden in einer Studie aus dem Jahr 2008 die Leser der "Vegetarian Times" gebeten, alle Gründe auszuwählen, warum sie Vegetarier sind. Die prozentualen Anteile der ersten drei Antworten - "Tierschutz" (54 Prozent), "Gesundheit" (53 Prozent) und "Umweltbelange" (47 Prozent) - liegen so dicht beieinander, dass es scheint, dass jeder Grund gleich wichtig ist, um Menschen dazu zu bringen, Fleisch aufzugeben. Wie wir jedoch bereits gesehen haben, ist das nicht der Fall. Fragt man die Menschen nach dem Hauptgrund, warum sie Vegetarier geworden sind, kommt die Sorge um die Umwelt nie über 10 Prozent. Sie motiviert weit weniger Menschen als die Sorge um Tiere oder die Gesundheit (HumaneResearch Council, "Why or Not

Vegetarian"). Hier ein weiteres Beispiel: Bei einer Umfrage in den USA im Jahr 2005 wurden die Menschen gebeten, alle Gründe aufzulisten, warum sie Vegetarier sind. Ihre Top-Wahl waren: "Gesundheit" (65 Prozent), "Tierschutz" (55 Prozent), "Umwelt" (30 Prozent), "Vermeidung von Antibiotika/Zusatzstoffen" (30 Prozent), "Reduzierung der Fett- und Cholesterinaufnahme" (28 Prozent) und "Geschmack" (23 Prozent). Als die Studie dann die Menschen befragte, was ihre Hauptmotivation sei, verschoben sich die Ergebnisse deutlich. Das Wohlergehen der Tiere sprang mit 30 Prozent an die Spitze der Liste, gefolgt von der Gesundheit (20 Prozent), gefolgt von der Umwelt (10 Prozent) und dem Geschmack (10 Prozent). Die Vermeidung von Antibiotika und die Reduzierung von Fett und Cholesterin, die nach der ersten Frage wichtig zu sein schienen, fielen auf Null. Nicht eine einzige Person hatte sich aus diesen Gründen vegetarisch zu ernähren begonnen. In der Zwischenzeit kletterten andere gesundheitliche Bedenken in den Charts nach oben - wie die Sorge um Krebs und Diabetes, die bei 5 Prozent registriert wurden (Humane Research Council, Why Or Why NotVegetarian). Es ist schön, einige der Nebenaspekte zu kennen, die Menschen glücklich machen, Vegetarier zu sein. Aber die Befürworter des Vegetarismus sollten sich an Studien orientieren, die die Hauptmotivation der Menschen für einen Wechsel zeigen. Diese sollten Aufschluss darüber geben, welche Botschaften die Menschen am ehesten zu einer Umstellung bewegen können.

Semi-Vegetarier und ihre Gründe

Semi-Vegetarier sind gänzlich andere Wesen als

Vegetarier. In gewisser Weise liegen ihre Persönlichkeit und ihr Lebensstil in der Mitte zwischen Vegetariern und Omnivoren. In anderer Hinsicht stehen sie Omnivoren viel näher als Vegetariern (Baker et al. 2002). Der Unterschied zwischen Halbvegetariern und Vegetariern ist besonders ausgeprägt, wenn es darum geht, warum sie Fleisch von ihrem Teller weglassen. Bei den Vegetariern stehen Gesundheits- und Tierschutzbedenken an erster Stelle der Beweggründe. Bei den Halbvegetariern ist laut den meisten Studien die Gesundheit mit Abstand die größte Motivation. Kein anderes Thema kommt auch nur annähernd heran. Dies gilt sowohl für Semi-Vegetarier, die die Gesamtmenge an Tierfleisch, die sie essen, reduzieren, als auch für diejenigen, die auf den Verzehr bestimmter Fleischsorten, wie z.B. rotes Fleisch, verzichten (Latvala et al., Humane Research Council, Appendix; Perry et al. 2001; Timko et al. 2012; Curtis und Comer 2006; Tobler et al. 2011; Lea et al. 2006 Barclay; Focus Groups for the Johns Hopkins Pilot; Mooney and Walbourn 2001; All Recipes).
Hier sind die Ergebnisse der zuverlässigsten Studie darüber, was Halb-Vegetarier motiviert, den Fleischkonsum zu reduzieren:

Motivationsstudie 8

Gesunheit	Geld	Geschmack	Tierleid	Religion	Umwelt
74	10	3	2	1	0

In dieser repräsentativen US-Umfrage aus dem Jahr 2005 wurden rund tausend Personen befragt, die angaben, im vergangenen Jahr auf Fleisch verzichtet zu haben, wobei

Fleisch als rotes Fleisch, Huhn und Fisch definiert wurde. Einige Befragte haben nur eine Art von Fleisch reduziert, andere haben alle Arten von Fleisch reduziert. Die Gruppe “Gesundheit” teilt sich auf in: "gesündere Ernährung" (34 Prozent), "Fett und Cholesterin reduzieren" (22 Prozent), "Gewicht verlieren" (14 Prozent), "Krebs/Diabetes" (3 Prozent) und "Antibiotika" (1 Prozent) (Humane Research Council, Anhang). Diese beiden nächsten Studien sind die zuverlässigsten, was die Motivation der Menschen angeht, auf rotes Fleisch ganz zu verzichten, wobei einige Befragte auch Geflügel und Fisch reduzierten.

Motivationsstudie 9

Gesundheit	Tiere	Religion
61	19	8

Diese US-amerikanische Studie aus dem Jahr 2001 sammelte Antworten von 160 jugendlichen Halbvegetariern im Alter von 11 - 18 Jahren aus der Gegend von Minneapolis. In der Studie wurden Personen, die kein rotes Fleisch, aber entweder Huhn oder Fisch aßen, als Semi-Vegetarier klassifiziert. Die Gruppe "Gesundheit" teilt sich wie folgt weiter auf: "Gewicht" (40 Prozent) und "Gesundheit" (21 Prozent) (Perry et al. 2001).

Motivationsstudie 10

Ethik	Gesundheit	Umwelt	Religion
39	35	15	6

Die 2012 in den USA durchgeführte Studie umfasste 145 Halbvegetarier. Die Mehrheit der Teilnehmer war zwischen 18 und 25 Jahre alt, wobei das Durchschnittsalter in der Studie 26 Jahre betrug. Personen, die kein rotes Fleisch, aber entweder Huhn oder Fisch aßen, wurden als Halb-Vegetarier klassifiziert. Die Gruppe "Gesundheit" teilt sich wie folgt auf: "Gesundheit" (28 Prozent) und "Gewicht" (7 Prozent) (Timko et al. 2012).

Gibt es einen Unterschied zwischen Semi-Vegetariern, die auf rotes Fleisch verzichten, und denen, die auf alle Fleischsorten verzichten? Eine großangelegte finnische Umfrage aus dem Jahr 2011 ergab, dass der größte Unterschied in der Sorge um Tiere und die Umwelt besteht: Menschen, die weniger von allen Fleischsorten aßen, berichteten, dass sie sich um 50 Prozent mehr Gedanken darüber machten, wie sich ihre Ernährung auf Tiere und die Umwelt auswirkt (Latvala et al.). Eine amerikanische Umfrage aus dem Jahr 2003 ergab ähnliche Ergebnisse. Unter den Halbvegetariern, die bestimmte Fleischsorten meiden, aßen diejenigen, die in erster Linie durch Ethik oder Umwelt motiviert waren, 35 Prozent weniger Portionen Hühner pro Woche als diejenigen, deren Hauptmotivation die Gesundheit oder der Geschmack war. Sie aßen auch weniger rotes Fleisch (Fessler et al. 2003). Während Halbvegetarier also in der Regel durch ihre Gesundheit motiviert sind, könnte es, wenn sie sich mehr um Tiere oder die Umwelt kümmern, damit zusammenhängen, dass sie nicht nur rotes Fleisch, sondern alle Arten von Fleisch weglassen. Eine Reihe von

Menschen, denen der Tierschutz am Herzen liegt, verzichtete auf rotes Fleisch oder
reduzierte rotes Fleisch, blieb aber dort stehen (Latvala et al.). Eine 2012 in den USA durchgeführte Umfrage unter Menschen, die weniger rotes Fleisch verzehrten, ergab, dass zwar 66 Prozent "die Gesundheit" und 47 Prozent "die Kosten" als Grund für den Verzicht angaben, aber 30 Prozent "die Tiere" und 29 Prozent "die Umwelt" nannten. Da die Studie den Teilnehmern erlaubte, alle ihre Gründe für den Verzicht auf rotes Fleisch aufzulisten, einschließlich der ihnen weniger wichtigen Motive, ist es durchaus möglich, dass die Tiere und die Umwelt bei ihrer Entscheidung keine so große Rolle spielten, wie die Zahlen vermuten lassen (Barclay). Das Fazit ist folgendes: Menschen, denen nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch die Tiere und die Umwelt am Herzen liegen, scheinen eher bereit zu sein, auf alle Arten von Fleich zu verzichten, nicht nur auf rotes Fleisch. Die Befürworter vegetarischer Ernährung sollten daher auf Werbematerialien verzichten, die sich nur auf die gesundheitlichen Gründe für eine Einschränkung des Fleischkonsums konzentrieren. Wenn man die gesundheitlichen Gründe mit den tierschützerischen Gründen für den Verzicht auf Fleisch verbindet, sollte man mehr erreichen. Gesundheitliche Bedenken sind bei weitem der Hauptgrund dafür, dass Halb-Vegetarier den Fleischkonsum reduzieren. Daher sollten Befürworter, die mehr Menschen zum Fleischverzicht inspirieren wollen, die gesundheitlichen Vorteile betonen. Eine Schweizer Studie aus dem Jahr 2011 zeigte, dass Umwelt- und Tierschutzbedenken zwar einige Menschen dazu veranlassten, weniger Fleisch zu essen,

dass aber ein anderes Motiv nötig war, um sie dazu zu bringen, die Veränderung tatsächlich durchzuziehen (Tobler et al. 2011). Eine australische Studie aus dem Jahr 2006 ergab, dass die meisten Menschen keine großen Vorteile für die Umwelt oder die Tiere in einer fleischreduzierten Ernährung sehen (Lea et al. 2006). In Kapitel 14 werden wir einen genaueren Blick darauf werfen, welche Botschaften die Menschen am ehesten dazu inspirieren, auf Fleisch zu verzichten.

8

Barrieren - Warum Menschen nicht Vegetarier werden (laut ihnen)

Diejenigen, die je auf Fleisch verzichtet haben, wissen, dass Vegetarier zu sein im Grunde die tollste Sache der Welt ist. Warum also verstehen es viele Menschen nicht? Oder, wenn sie es verstehen, warum machen nicht mehr von ihnen den Wechsel selbst? Jemanden dazu zu bringen, den Wechsel zu vollziehen, ist nicht nur eine Frage des Aufzeigens der Vorteile des Wechsels. Es geht auch darum, alle Barrieren zu beseitigen, die sich ihnen in den Weg stellen, egal ob diese Barrieren real oder eingebildet sind. Die Hauptgründe, warum Menschen weiterhin Fleisch essen - oder irgendetwas tun - sind ihnen nicht wirklich bewusst. Fleisch zu essen ist eine Gewohnheit, und Gewohnheiten sind schwer zu brechen. Die meisten Menschen wollen sich nicht die Mühe machen, zu lernen, wie man sich anders ernährt. Sie neigen auch dazu, automatisch den Status quo zu bevorzugen. Die meisten Freunde und Familienmitglieder essen Fleisch, sodass es

eine starke soziale Norm gibt, dasselbe zu tun (Cooney 2011). Aber die Menschen haben auch oberflächlichere Gründe, um bei Fleisch zu bleiben. Einige mögen tatsächliche Bedenken sein, andere sind vielleicht nicht viel mehr als Rechtfertigungen. In jedem Fall gilt: Je mehr wir ihre Gründe für die Beibehaltung der omnivoren Ernährung ansprechen können, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie eine Änderung vornehmen.

Die vier großen Themen

Zahlreiche Umfragen in den USA und Europa haben Fleischesser gefragt, warum sie nicht vegetarisch leben. Die Ergebnisse variieren zwar von Umfrage zu Umfrage, aber wenn man sie als Ganzes betrachtet, treten die Themen sehr deutlich hervor. Die Menschen nennen vier Hauptbarrieren, warum sie bei Fleisch bleiben. Interessanterweise sind sie fast identisch mit den Gründen, die ehemalige Vegetarier für die Rückkehr zum Fleisch angeben. Der Geschmack ist der größte Grund, warum Menschen nicht vegetarisch leben. Fleischesser lieben den Geschmack von Fleisch und wollen ihn nicht aufgeben. Sie machen sich auch Sorgen, dass vegetarisches Essen schlecht schmeckt, dass eine vegetarische Ernährung langweilig und nicht befriedigend ist und dass sie auf ihre liebsten Lebensmittel verzichten müssen. Gesundheitliche Bedenken sind der andere Hauptgrund, warum Menschen nicht vegetarisch leben. Nicht jeder ist sich bewusst, dass der Verzicht auf Fleisch gesundheitliche Vorteile haben kann. Einige sehen im Vegetarismus eine gesündere Art der Ernährung, auch wenn sie nicht bereit sind, sich umzustellen. Andere denken, dass vegetarische Ernährung ernsthafte

Gesundheitsrisiken berge. Ihre Hauptbedenken sind, dass sie nicht genug Eiweiß und Eisen zu sich nehmen können oder einen allgemeinen Nährstoffmangel erleiden würden. Die Bedenken bezüglich des Eiweißes sind besonders bei Studenten stark ausgeprägt.Als nächstes kommen die Bedenken, dass vegetarische Ernährung unpraktisch/unbequem sei. In einer Reihe von Umfragen war dies der Hauptgrund, warum Menschen sich nicht vegetarisch ernähren, besonders unter Studenten. Die Leute haben das Gefühl, dass sie nicht wissen, wie sie die Umstellung auf eine fleischlose Ernährung bewerkstelligen sollen. Sie denken, dass vegetarisches Essen teuer, schwer zu finden und zeitaufwendig in der Zubereitung ist. Obwohl dies weit weniger wichtig ist als die ersten drei Gründe, spielten soziale Ängste über den Verzicht auf Fleisch für die Menschen in einigen Studien eine Rolle. Einige machten sich Sorgen, dass es schwer sein würde, Vegetarier zu sein, weil ihre Familie Fleisch isst, andere, dass sie sich von ihren Freunden isoliert fühlen würden, oder dass ihre Freunde sie für seltsam halten könnten (Schosler et al. 2012; Lea und Worsley 2001; Beardsworth und Bryman 2004; Ketchum; Humane Research Council, Focus Groups; Lea,"Moving From Meat"; Rimal 2002; Lea und Worsley, 2003; Lea und Worsley 2002; Hirschler 2011; Humane Research Council, "Why or Why Not Vegetarian"; Wyker und Davison 2010; Stiles 1998).

Andere Hindernisse

Kinder, die sich vegetarisch ernähren wollen, haben ein zusätzliches Hindernis zu überwinden: ihre Eltern. Warum ist es so, dass viele Eltern nicht wollen, dass ihre Kinder auf

Fleisch verzichten? Gesundheit und Bequemlichkeit sind ihre Hauptanliegen. Sie befürchten, dass eine vegetarische Ernährung nicht gesund ist, und sie wollen sich nicht die Mühe machen, separate vegetarische Mahlzeiten zu kaufen und zuzubereiten (Humane Research Council, "Why or Why Not Vegetarian"). Semi-Vegetarier haben es viel einfacher. Menschen, die zumindest teilweise darüber nachdenken, auf Fleisch zu verzichten, haben normalerweise nicht die gesundheitlichen, geschmacklichen oder sozialen Vorbehalte, die wir gerade beschrieben haben. Da sie nicht vorhaben, ganz auf Fleisch zu verzichten, ist keines dieser Probleme wirklich relevant für sie. Das Haupthindernis, mit dem sie konfrontiert sind, ist die Bequemlichkeit: auch sie denken, dass vegetarisches Essen schwer zu finden und schwer zuzubereiten ist (Lea et al. 2006).

Versetzen Sie sich in ihre (Leder-)Schuhe

Eine Studie fand heraus, dass für jede Person, die ihre Essgewohnheiten zum Schutz von Tieren oder der Umwelt geändert hatte, fünf weitere vorhatten, sich zu ändern, es aber nicht taten (Latvala et al.). Woran liegt das? Warum haben so viele Menschen die gleichen Überzeugungen wie Vegetarier, setzen diese Ethik aber nicht in die Tat um? Es ist einfach, die Gründe der Menschen für die Nichtumstellung zu vergessen: Vegetarier hatten aber mit all den gleichen Problemen zu kämpfen wie Omnivoren, und wir waren letzlich auch in der Lage, auf Fleisch zu verzichten! Es ist verlockend, sich einzureden, dass mit Fleischessern etwas nicht stimmen kann: Sie sind entweder dumm, faul oder unethisch, oder vielleicht alles zusammen.

Während unser Instinkt dazu neigt, solche Urteile zu fällen, müssen wir uns in die Lage anderer Menschen versetzen. Stellen Sie sich vor, ein Freund setzt sich zu Ihnen und erzählt Ihnen, wie schrecklich Ausbeuterbetriebe sind. Höchstwahrscheinlich würden Sie zustimmend mit dem Kopf nicken - wie schade, dass Menschen so behandelt werden! Aber was wäre, wenn Ihre Freundin wollte, dass Sie nichts mehr aus Sweatshops kaufen? Sie hat es bereits getan und möchte nun, dass Sie dasselbe tun. Würden Sie das tun? Wahrscheinlich nicht. Es ist zu schwierig, würden wir uns sagen. Viele der Dinge, die wir kaufen, werden in Sweatshops hergestellt. Wir müssten anfangen, Etiketten zu lesen und uns über jede Marke schlau zu machen - das ist zu viel Arbeit! Wir müssten auf unser Smartphone verzichten. Wir müssten vielleicht unsere Lieblingskleidungslinie aufgeben. Wir könnten unseren Nichten und Neffen in den Ferien keine coolen Spielsachen kaufen. Und selbst wenn wir all diese Opfer bringen würden, wären die Sweatshops immer noch offen. Die Menschen würden immer noch leiden. Also, warum sich die Mühe machen? Wir tun bereits eine Menge guter Dinge für die Welt. Das müssen wir einfach ignorieren.. Vielen Fleischessern geht es genauso. Sie mögen es nicht, wie Tiere behandelt werden, aber der Verzicht auf Fleisch scheint zu schwierig. Wir denken vielleicht, dass es einfach ist, Vegetarier zu sein, aber für sie scheint es entmutigend zu sein. Sie sehen große Hindernisse, die wir nicht mehr wahrnehmen.

Um mehr Menschen bei der Umstellung zu helfen, müssen die Befürworter der vegetarischen Ernährung diese Barrieren abbauen. Wir müssen alles tun, was wir können,

um einfache, praktische Tipps zu geben, wie man vegetarisches Essen findet und zubereitet. Wir müssen die Menschen wissen lassen, dass es in Ordnung ist, langsam anzufangen, wenn sie um ihre Gesundheit besorgt sind oder nicht auf einen Schlag auf alle Gerichte verzichten wollen, die sie lieben. Wir müssen dafür sorgen, dass die Menschen die gesundheitlichen Vorteile des Fleischverzichts erkennen, und wir müssen ihnen zeigen, wie man als Vegetarier gesund lebt. Wenn die Befürworter der vegetarischen Ernährung all diese Dinge tun, werden in ein paar Jahren viel mehr Menschen den Kopf über Fleischesser schütteln und sagen: "Was soll das heißen, man kann nicht vegetarisch leben? Es ist so einfach!"

9 Ehemalige Vegetarier: Niemand mag Abtrünnige

Wenn Sie Vegetarier sind, haben Sie bestimmt schon einmal diese sechs gefürchteten Worte in einem Gespräch gehört: "Ich war mal Vegetarier...” Für Vegetarier kann es frustrierend sein, ehemalige Vegetarier darüber reden zu hören, warum sie sich wieder Tiere auf den Teller packen. Wer sind diese Ex-Vegetarier überhaupt? Wie viele von ihnen gibt es? Warum haben sie wieder angefangen, Fleisch zu essen? Was unterscheidet sie von denen, die dem Tofu treu geblieben sind? Und wie können wir den Strom der Menschen stoppen, die in die blutigen Arme des Fleisches zurückkehren?

Wie viele sind es?

Wie viele Vegetarier kehren zum Fleischessen zurück? Wir wissen es nicht mit Sicherheit. Die beste Schätzung ist, dass mindestens drei Viertel der selbsternannten Vegetarier

irgendwann wieder zum Fleisch zurückkehren. Die bisher durchgeführten Studien haben Rückfallraten von etwa 40-63 Prozent in Großbritannien, 60 Prozent in Kanada und 75 Prozent in den USA ergeben (Ruby 2012; "The Modern Canadian Male"; "Survey for National Vegetarian Week"; Herzog 2011). Die meisten stammen aus Umfragen in der Öffentlichkeit, um zu sehen, wie viele aktuelle und ehemalige Vegetarier es gibt. Wenn eine Studie doppelt so viele ehemalige Vegetarier wie aktuelle Vegetarier findet, würde dies darauf hindeuten, dass etwa zwei Drittel der Vegetarier wieder Fleisch essen. Aber das stimmt gar nicht unbedingt. Zum einen könnte man nur herausfinden, ob eine Person wirklich Vegetarier geblieben ist, indem man sie auf dem Sterbebett befragt! Die oben genannten Studien umfassten Vegetarier aller Altersgruppen, von denen viele vielleicht erst später im Leben mit dem Fleischkonsum aufhören. Zum anderen kann die Rückfallquote in jeder Generation unterschiedlich sein. Vegetarische Ernährung ist heute viel einfacher als noch vor zehn oder zwanzig Jahren, sodass weniger Menschen zum Fleischkonsum zurückkehren. Andererseits könnte die Tatsache, dass Vegetarismus heute populärer ist, bedeuten, dass mehr Menschen auf den Zug auf- und abspringen. Schließlich beruhen die meisten dieser Umfragen auf der Selbstdefinition der Menschen, ob sie Vegetarier sind oder nicht. Wie wir bereits gesehen haben, essen die meisten "Vegetarier" immer noch Fleisch. Es ist also eine ziemlich sichere Annahme, dass die meisten ehemaligen "Vegetarier" auch Fleisch essen. Wir haben keine Ahnung, wie sich die Rückfallquote von echten Vegetariern mit der von selbsternannten Vegetariern vergleichen lässt. Die

Quintessenz ist, dass wir nicht wissen können, wieviele Vegetarier zum Fleischessen zurückkehren. Was wir wissen, ist, dass auf jede Person, die herumläuft und behauptet, Vegetarier zu sein, zwei bis drei andere Personen kommen, die sagen, dass sie es einmal waren. Es ist wahrscheinlich realistisch zu schätzen, dass mindestens drei von vier selbsternannten Vegetariern irgendwann wieder Fleisch essen werden.

Wow! Was für eine erschütternd hohe Zahl! Wenn vegetarische Ernährung so gut für die Gesundheit, die Tiere und die Umwelt ist, was bedeutet es dann, wenn 75 Prozent der Menschen, die es versuchen, nicht dabei bleiben können?
Es bedeutet, dass die Menschen mit einigen ernsthaften Hürden konfrontiert sind (oder das Gefühl haben, dass sie damit konfrontiert sind), wenn sie versuchen, fleischfrei zu bleiben.

Warum sie aufhören

Ehemalige Vegetarier nennen vier Hauptgründe, warum sie wieder zu Fleisch greifen. Natürlich handelt es sich dabei um Selbstauskünfte - niemand wird sagen, dass er aufgehört hat, Vegetarier zu sein, weil er zu faul war, sich daran zu halten. Für einige mögen diese Gründe kaum mehr als Rechtfertigungen sein. Dennoch ist es klar, dass die Menschen mit einigen hartnäckigen Problemen konfrontiert sind, wenn sie versuchen, Vegetarier zu bleiben. In einer Studie nach der anderen waren gesundheitliche Bedenken der Hauptgrund, warum die Menschen zum Fleischessen zurückkehrten. Die meisten dieser Bedenken bezogen sich

auf Müdigkeit und Anämie, obwohl einige Menschen sich Sorgen machten, nicht genug Protein zu bekommen. Veganer machten sich manchmal Sorgen über Kalzium- oder Vitamin-B12-Mangel (Ruby 2012; Herzog2011; Haverstock und Forgays 2012; Barr und Chapman 2002). Eine kleine Studie fand heraus, dass fast die Hälfte der derzeitigen Vegetarier vorübergehende Gesundheitsprobleme hatten, nachdem sie Fleisch aufgegeben hatten. Anämie war das häufigste Problem; fast ein Viertel der Studienteilnehmer wurde als anämisch diagnostiziert (Boyle 2011). Es ist interessant - und traurig - dass so viele neue Vegetarier gesundheitliche Probleme haben. Die Mehrheit der Menschen, die sich vegetarisch ernährten, sagten, dass sie sich durch die Umstellung letztlich gesünder fühlten ("Do You Consider Yourself"). Die gesundheitlichen Probleme, mit denen neue Vegetarier konfrontiert sind, haben nichts mit ihren Gründen für den Verzicht auf Fleisch zu tun. Menschen, die sich vegetarisch ernähren, um Tiere zu schützen, und solche, die sich vegetarisch ernähren, um ihre Gesundheit zu verbessern, scheinen gleich häufig aufgrund von Gesundheitsproblemen zum Fleischkonsum zurückzukehren. In einer Studie waren 57 Prozent der Umsteiger ursprünglich aus Tierschutzgründen Vegetarier geworden. Nur 15 Prozent waren aus gesundheitlichen Gründen umgestiegen, und weitere 15 Prozent hatten wurden aus Gründen des Umweltschutzes vegetarisch. Selbst in dieser tierfreundlichen Gruppe waren gesundheitliche Bedenken der Hauptgrund für die Rückkehr zum Fleischkonsum (Herzog 2011). Wir müssen also nicht nur die gesundheitlichen Vorteile des Verzichts auf Fleisch

anpreisen, sondern den Menschen auch zeigen, wie sie als Vegetarier gesund leben können. Am wichtigsten ist es, ihnen Informationen darüber zu geben, wo sie Eisen und Protein bekommen können. Vitamin B12 und Kalziummangel können auch ein Problem für diejenigen sein, die sich vegan ernähren. Wenn wir die Menschen nicht mit grundlegendem Wissen darüber ausstatten, wie sie als Vegetarier gesund leben können, werden viele wieder zum Fleischessen zurückkehren. Aber gesundheitliche Bedenken sind nicht das Einzige, was die Menschen von einer tierleidfreien Ernährung abhält. Der Geschmack ist ein weiterer Faktor. Einige ehemalige Vegetarier sehnten sich nach Fleisch und waren gelangweilt von dem Essen, das sie zu sich nahmen. Andere dachten, es sei zu unbequem, um vegetarisch zu leben. Für sie war vegetarisches Essen schwierig und zeitaufwendig in der Zubereitung, und es war schwer, es in Restaurants und Lebensmittelgeschäften zu finden. Schließlich empfanden es einige Ex-Vegetarier als schwierig, mit ihren omnivoren Freunden zu essen, oder sie begannen, mit Menschen zusammenzuleben, die Fleisch essen (Ruby 2012; Herzog 2011; Haverstock und Forgays 2012; Barr und Chapman 2002). Eine Studie fand heraus, dass direkte soziale Unterstützung - sei es durch die Familie, Freunde, Online-Netzwerke oder vegetarierbezogene Gruppen - wichtig war, um Menschen zu helfen, Vegetarier zu bleiben. Der einfache Zugang zu gutem Essen erhöhte auch die Chancen der frischgebackenen Vegetarierer, dann auch bei einer grausamkeitsfreien Ernährung zu bleiben ("Maintaining Vegetarian Diets"). Natürlich stießen die meisten von uns, die Vegetarier geblieben sind, auf die gleichen Probleme

wie die ehemaligen Vegetarier. Wir schafften es, sie zu bewältigen. Es ist also verlockend, ehemalige Vegetarier mit einem spöttischen Blick zu betrachten und zu denken: "Wenn ich es kann, können sie es auch". Aber diese Einstellung wird den Tieren sicherlich nicht helfen. Stattdessen sollten wir uns an diesen Studien orientieren, um herauszufinden, wie wir mehr Menschen helfen können, fleischfrei zu bleiben.

Die Macht des Wie

Die größte Lektion für Befürworter des Vegetarismus ist diese: Wir müssen den Menschen nicht nur sagen, warum sie sich vegetarisch ernähren sollten, sondern wir müssen ihnen auch zeigen, WIE sie es tun können. Die Befürworter des Vegetarismus konzentrieren sich so sehr auf das Warum des Vegetarismus, dass wir oft das Wie vernachlässigen. Aber zu wissen, wie man etwas tut, ist genauso wichtig wie zu wissen, warum. Eine Meta-Analyse aus Hunderten von Studien fand heraus, dass das Gefühl der Selbstwirksamkeit - das Gefühl, ein Verhalten ändern zu können - der beste Prädiktor dafür war, ob man es tatsächlich tun würde oder nicht. Ihre Selbstwirksamkeit war sogar ein besserer Prädiktor darüber, wie wichtig es war, etwas zu ändern, als ihre Überzeugtheit davon, wie stark sie etwas nur ändern wollten (Sheeran 2006). Der Punkt ist, dass Menschen, die nicht wissen, wie sie mit dem Fleisch aufhören sollen, es auch nicht tun werden - selbst wenn sie es wirklich wollten. Fast jeder, der wieder Fleisch isst, hat einen Grund, der mit dem Wie zusammenhängt. Sie wussten nicht, wie sie sich gesund ernähren können. Sie wussten nicht, wie man vegetarisches Essen findet und

kocht. Sie wussten nicht, wie sie ihren Heißhunger auf Fleisch stillen konnten oder wie sie mit nicht-vegetarischen Freunden essen gehen konnten. Nur eine Studie zeigte ehemalige Vegetarier, die zum Fleisch zurückkehrten, weil sie nicht mehr an die ethischen Gründe des Vegetarismus glaubten; und selbst in dieser Studie waren es nur magere 3 Prozent der Ex-Vegetarier (Herzog 2011). Die Studie hat nicht ausgesagt, was diese Gründe waren. Vielleicht empfanden sie es nicht mehr als falsch, Tiere zu töten. Vielleicht haben sie angefangen, Fleisch aus Freilandhaltung zu kaufen, oder sie haben aufgehört zu glauben, dass Vegetarier zu sein wirklich der Umwelt hilft. Was auch immer der Grund ist, sie machen nur einen winzigen Teil der ehemaligen Vegetarier aus. Die Quintessenz ist, dass die Menschen nicht zu Fleisch zurückkehren, weil sie denken, dass es das Richtige ist. Sie tun es, weil sie praktische Schwierigkeiten damit haben, Vegetarier zu sein. Während wir als Vegetarismus-Aktivisten uns nicht über jede Person einzeln aufregen können, die aufhört, Vegetarier zu sein, können wir unsere Bemühungen verdoppeln, hilfreiche Informationen über die Schlüsselbereiche der fleischfreien Ernährung zu liefern: Gesundheit, Geschmack, Bequemlichkeit und soziale Fragen.

Ehemalige Vegetarier: Sie sind einfach anders als Sie und ich

Abgesehen von der Tatsache, dass ehemalige Vegetarier wieder Fleisch essen, gibt es irgendeine Art und Weise, wie sie sich von aktuellen Vegetariern unterscheiden? Wie wir bereits gesehen haben, scheint der Grund, warum jemand

Vegetarier wird, keinen großen Einfluss darauf zu haben, ob er fleischfrei bleibt. Eine Studie fand heraus, dass aktuelle Vegetarier sich viel mehr um das Wohlergehen von Tieren kümmern, nur geringfügig weniger als um ihre eigene Gesundheit, die den ehemaligen ein bisschen wichtiger ist. (Haverstock und Forgays 2012). Dies könnte bedeuten, dass die Sorge um Tiere wichtig ist, um bei einer grausamkeitsfreien Ernährung zu bleiben. Eine Umfrage der "Vegetarian Times" ergab, dass sowohl Gesundheits- als auch Ethik-Vegetarier mit etwa gleicher Wahrscheinlichkeit über einen Zeitraum von drei Jahren Vegetarier bleiben. Umwelt-Vegetarier hielten am ehesten an einer fleischfreien Ernährung fest, aber da es nur so wenige von ihnen gab, die gemessen werden konnten, haben wir keine Ahnung, wie sie wirklich im Vergleich zu Gesundheits- oder ethischen Vegetariern dastehen (Stahler, "Retention Survey"): Während es möglich ist, dass Menschen, denen die ethischen Aspekte des Fleischverzichts am Herzen liegen, eher Vegetarier bleiben als solche, die rein durch gesundheitliche Bedenken motiviert sind, scheint der Unterschied nicht allzu groß zu sein. Eine weitere Studie zeigte, dass die Art und Weise, wie die Menschen Vegetarier wurden, unterschiedlich war. Ex-Vegetarier hatten mit größerer Wahrscheinlichkeit sofort auf einen Schlag aufgehört gehabt, Fleisch zu essen, als die, die es noch sind Vegetarier. Bei denjenigen, die Vegetarier blieben, war die Wahrscheinlichkeit größer, dass sie schrittweise umgestellt hatten. Vielleicht liegt das daran, dass eine schrittweise Veränderung einfacher ist, sowohl für die Person, die vegetarisch lebt, als auch für ihre Freunde und Familie (Haverstock und Forgays 2012). Die

Schlussfolgerung für Outreacher? Sie sollten die Menschen ermutigen, einen ersten Schritt in Richtung fleischfreie Ernährung zu machen, und sie nicht erzwingen, dass sie Schlag auf Schlag vom Allesfresser zum Veganer zu werden. Eine Studie hat gezeigt, dass derzeitige Vegetarier sagen, dass die Wahl ihrer Lebensmittel ein wichtiger Teil ihrer Identität ist, während ehemalige Vegetarier behaupten, dass dies für sie nie der Fall war, selbst als sie das erste Mal auf Fleisch verzichteten.

Warum könnte die Identität eine Rolle dabei spielen, ob Menschen Vegetarier bleiben?

Es ist eine Tatsache der menschlichen Psychologie, dass wir unser Selbstverständnis nicht gerne ändern. Je mehr wir das Vegetariersein als Teil unserer Identität sehen, desto unwahrscheinlicher wird es, wieder zum Fleisch zurückzukehren (Haverstock und Forgays 2012)

Hilft der Beitritt zu vegetarischen Gruppen den Menschen, fleischfrei zu bleiben?

Könnte sein. Eine Studie fand heraus, dass diejenigen, die Vegetarier blieben, mit größerer Wahrscheinlichkeit einer vegetarischen Potluck-Gruppe, einem Forum oder einem anderen sozialen Kreis beigetreten waren (Haverstock und Forgays 2012). In einer anderen Studie sagten Vegetarier, dass soziale Unterstützung ihnen half, bei ihrer Diät zu bleiben ("Maintaining Vegetarian Diets"). Andererseits ergab die Umfrage der Vegetarian Times, dass die Wahrscheinlichkeit, über einen Zeitraum von drei Jahren Vegetarier zu bleiben, gleich groß war, unabhängig davon, ob sie einer vegetarischen oder einer Tierrechtsgruppe

angehörten und ob sie eine vegetarische Zeitschrift abonnierten oder nicht (Stahler, "Retention Survey").

Die Studie der Vegetarian Times fand auch einige demografische Unterschiede zwischen denjenigen, die Vegetarier blieben und denen, die wieder Fleisch essen. Obwohl es bei jungen Menschen wahrscheinlicher ist, dass sie Vegetarier werden, ist es auch wahrscheinlicher, dass sie aufhören, Vegetarier zu sein. Von denjenigen, die in ihren Zwanzigern waren, kehrten 21 Prozent im Laufe der dreijährigen Studie zum Fleischessen zurück. In jeder älteren Altersgruppe waren es 7 Prozent oder weniger, die zum Fleisch zurückkehrten (Chlebowski). Diese Ergebnisse stimmen mit den Ergebnissen einer anderen Studie überein, in der das Durchschnittsalter, in dem die Menschen wieder zum Fleischessen zurückkehrten, 25 Jahre betrug (Barr und Chapman 2002). Wie lange jemand Vegetarier war, spielte ebenfalls eine große Rolle. Von denjenigen, die zu Beginn der Studie erst seit weniger als einem Jahr Vegetarier waren, waren drei Jahre später nur noch 67 Prozent Vegetarier. Von denjenigen, die zu Beginn der Studie bereits ein oder zwei Jahre Vegetarier waren, blieben 78 Prozent Vegetarier. Bei allen anderen Gruppen - denjenigen, die zu Beginn der Studie drei oder mehr Jahre Vegetarier waren - blieben 93 bis 100 Prozent Vegetarier. Die Studie der "Vegetarian Times" legt also nahe, dass Menschen in ihren Zwanzigern und diejenigen, die weniger als drei Jahre Vegetarier waren, am ehesten wieder zum Fleischessen zurückkehren. Wir haben keine Ahnung, wie Teenager im Vergleich dazu abschneiden, da sie nicht in die Studie einbezogen wurden. Zwei abschließende demographische Anmerkungen sind es wert, mitgeteilt zu

werden. Erstens: Das Geschlecht spielte keine Rolle. Männer und Frauen in dieser Studie wiesen die gleiche Wahrscheinlichkeit auf, Vegetarier zu bleiben. Zweitens, Veganer und Vegetarier zeigten die gleiche Wahrscheinlichkeit, wieder Fleisch zu essen. Als die dreijährige Studie vorbei war, hatten 6 Prozent jeder Gruppe wieder angefangen, Fleisch zu essen. Gleichzeitig waren weitere 8 Prozent der Veganer wieder zu Vegetariern geworden. Andererseits waren 11 Prozent der Vegetarier zum Veganismus übergegangen (Chlebowski).

Was sie jetzt essen

Bei so vielen Vegetariern, die wieder aufgeben und Fleisch essen, gibt es da wenigstens einen Silberstreif am Horizont? Glücklicherweise gibt es zwei. Der erste ist, dass ehemalige Vegetarier, obwohl sie wieder Fleisch essen, zumindest weniger Fleisch essen als die Allgemeinheit. Eine Studie mit kanadischen Frauen ergab, dass Ex-Vegetarierinnen in der Woche eher pflanzliche Eiweißquellen wie Bohnen, Tofu, Nüsse und Linsen einbauten. Obwohl sie keine Vegetarierinnen mehr waren, ersetzten diese Frauen immer noch einen Teil des Fleisches durch tierfreundliche Alternativen (Barr und Chapman 2002). Eine breitere US-Studie bestätigte diesen Trend. Von den Vegetariern, die zum Fleischverzehr zurückgekehrt waren, gab nur ein Drittel an, dass sie nun regelmäßige Fleischesser seien. Die Hälfte waren nur gelegentlicher Fleischesser. Einer von zehn gab an, nun Pescatarier zu sein, und weitere 10 Prozent sagten, dass sie nur dann Fleisch essen, wenn es keine vegetarische Alternative gibt. Es gab keine Unterschiede zwischen den Essgewohnheiten von

männlichen und weiblichen ehemaligen Vegetariern (Haverstock und Forgays 2012). Die anfängliche Motivation einer Person, Vegetarier zu werden, könnte einen Einfluss darauf haben, wie viel Fleisch sie isst, wenn sie wieder auf den Fleisch-Geschmack kommt. Eine Studie fand heraus, dass Personen, die zunächst aus ethischen Gründen auf Fleisch zu verzichten begonnen hatten, nach dem Rückfall weniger davon aßen als Personen, die zunächst aus sozialen Gründen angefangen hatten, Vegetarier zu sein (Herzog 2011).

Wie lange waren sie Vegetarier?

Der zweite Silberstreif am Horizont ist, dass die meisten Vegetarier nicht sofort zum Fleischkonsum zurückkehren. Eine Studie legt nahe, dass Ex-Vegetarier im Durchschnitt neun Jahre lang fleischfrei waren, bevor sie zum Omnivorismus zurückkehrten (Herzog 2011). Eine andere Studie zeigte, dass sie dreieinhalb Jahre lang Vegetarier waren (Barr und Chapman 2002). Eine dritte Studie ergab, dass sie mindestens fünf Jahre lang Vegetarier waren, bevor sie zum Fleisch zurückkehrten. In dieser Studie hatten nur 20 Prozent ein Jahr oder weniger als Vegetarier durchgehalten, 20 Prozent hielten ein bis zwei Jahre durch, 30 Prozent drei bis fünf Jahre, 10 Prozent sechs bis zehn Jahre und 20 Prozent zehn Jahre oder länger (Haverstock und Forgays 2012)

Wenn wir diese Studien als Gesamtes betrachten, können wir schätzen, dass ehemalige Vegetarier im Durchschnitt etwa fünf Jahre durchhielten, bevor sie wieder zu Fleisch zurückkehrten. Ist das gut? Nun, im Vergleich dazu ist es

viel besser als Menschen, die eine Diät machen, um Gewicht zu verlieren! Eine Studie fand heraus, dass zwei Drittel derjenigen, die vegetarisch oder halb-vegetarisch lebten, mindestens ein Jahr durchhielten, während zwei Drittel derjenigen, die abnehmen wollten, in den ersten drei Monaten aufhörten. Die durchschnittliche Dauer einer vegetarischen oder halb-vegetarischen Ernährung betrug zwei Jahre, bei denjenigen, die eine Diät machten, um Gewicht zu verlieren, waren es nur drei Monate (Smith et al. 2000). Diese Information könnte die Befürworter der vegetarischen Ernährung ein wenig niedergeschlagen machen. Immerhin werden mehr als drei Viertel der Menschen, die sie dazu überreden, Vegetarier zu werden, irgendwann wieder anfangen, Fleisch zu essen! Nun, sie können aufatmen, denn es gibt eine letzte gute Nachricht. Sie entspringt der Berechnung der Antwort auf diese Frage: Wie viele Jahre vegetarischer Ernährung erhalten wir für jeden Passant, der überzeugt wird, fleischlos zu essen? Wenn man davon ausgeht, dass sie Menschen unter 25 Jahren überzeugen, den Wechsel zu vollziehen, erhalten die Befürworter des Vegetarismus das Äquivalent von etwa fünfzehn bis zwanzig Jahren vegetarischer Ernährung für jede Person, die sie überzeugen, kein Fleisch mehr zu essen. Und das ist selbst dann der Fall, wenn man alle Rückfalltäter mit einbezieht! Es gibt zwei Gründe, warum die Zahl so hoch ist. Erstens werden Menschen, die Vegetarier bleiben, es etwa fünfzig Jahre sein. Und zweitens konsumieren viele von denen, die zum Fleischessen zurückkehren, immer noch weniger Fleisch als der Durchschnitt, nachdem sie zu ihren alten Gewohnheiten zurückgekehrt sind.

Also Kopf hoch, Outreacher! Trotz aller Rückfälle: Durch jede Person, die ihr dazu überredet, Fleisch wegzulassen, wird Hunderten von Nutztieren ein Leben voller Elend erspart.

Ärzte, die den Vegetarismus aufgeben

Auch wenn es im Großen und Ganzen sehr wenig bedeutet, gibt es doch ein Ergebnis über Ex-Vegetarier, das zum Grübeln anregt: Eine Studie verfolgte zweitausend Studenten an fünfzehn amerikanischen Medizinschulen vom Zeitpunkt ihres Eintritts in die Schule bis zu ihrem Abschluss. Die Studie zeigte, dass der Anteil der Vegetarier im Laufe der Zeit tatsächlich abnahm. Als Erstsemester gaben 8 Prozent an, Vegetarier zu sein. Als sie ihren Abschluss machten, waren es nur noch 6 Prozent (Beardsworth und Bryman 2004). Der Rückgang des Vegetarismus spiegelte sich in einem starken Rückgang des Prozentsatzes der Studenten wider, die Ernährungsberatung und gesunde Ernährung für wichtig hielten. Und das könnte dazu führen, dass eine Reihe von Medizinstudenten, die aus gesundheitlichen Gründen Vegetarier waren, wieder Fleisch essen. So bedauerlich diese Zahlen auch sein mögen, so spiegeln sie doch auch genau die Beschaffenheit des medizinischen Establishments wider, das wir derzeit in den Vereinigten Staaten haben. Zum Glück brauchen wir kein ärztliches Attest, um uns zu sagen, dass es richtig ist, Vegetarier zu sein.

10
Fleischkonsum hierzulande und rund um die Welt

Eine Nation von Fleischliebhabern

Auch wenn sich die Dinge allmählich ändern, ist Amerika immer noch eine Nation, die vom Fleisch besessen ist. Erinnern Sie sich daran, dass dies das Land ist, das das "KFC Double Down" erfunden hat (ein Sandwich mit Speck und Käse, bei dem das Brötchen durch zwei Hühner-Patties ersetzt wird) und wo die "Wing Bowl" veranstaltet wird (ein im Fernsehen übertragener Wettbewerb im Hühnerflügel-Essen, bei dem der Gewinner des Jahres 2012 unglaubliche 337 Flügel verschlang).Vielleicht sollte es dann keine Überraschung sein, dass die Vereinigten Staaten mehr Fleisch pro Person vernichten als fast jedes andere Land der Erde. Im Jahr 2007 übertraf nur das winzige Luxemburg die USA beim Pro-Kopf-Fleischkonsum. In diesem Jahr aßen die Amerikaner fast 50 Prozent mehr Fleisch als die Briten, viermal mehr als die Ägypter und fast zwanzigmal mehr als der durchschnittliche Inder ("Kings of the Carnivores"; Statistics). Angesichts solcher Zahlen ist es leicht zu verstehen, warum Amerika auch als die fettleibigste Nation der Welt gilt (Obesity). Wir sind Nummer eins! Wir sind Nummer eins!

Wie sehr lieben die Amerikaner ihr Fleisch?

Die Agrarökonomen Lusk und Norwood verwendeten Daten zur Preiselastizität, um das herauszufinden. (Preiselastizität bezieht sich auf die Tatsache, dass Menschen mehr oder weniger von etwas kaufen, je nachdem, wie viel es kostet.) Lusk und Norwood fanden heraus, dass die Menschen Fleisch mehr schätzen als jedes andere Lebensmittel, das sie zu Hause essen. Mit anderen

Worten: Selbst wenn der Preis für Fleisch steigt, kaufen die Menschen fast genauso viel davon wie zuvor. Fleisch ist ihnen wichtiger als Obst, Gemüse, Getreide, alkoholfreie Getränke und andere Produkte. Fleisch ist ihnen viermal wichtiger als Milchprodukte und sechzehnmal wichtiger als Süßigkeiten und Zucker (Lusk und Norwood 2009). Weit entfernt von einem süß ist das, wonach Amerikaner wirklich ein Verlangen haben haben, blutig. Sie sind bereit, ihre Arterien zu schädigen, Tiere zu töten, den Planeten zu zerstören und eine Menge Geld auszugeben (wenn nötig) - alles im Namen ihres nächsten Fleischkonsums.

Das Jahrhundert des Fleisches

Das zwanzigste Jahrhundert war zweifelsohne die schlimmste Zeit in der Geschichte der Nutztierhaltung. Es war die Zeit, in der die Massentierhaltung als Hauptmethode der Tierhaltung in der gesamten industrialisierten Welt aufkam, was zur Folge hatte, dass Nutztiere heute viel mehr leiden als noch vor hundert Jahren. Die Praktiken der Massentierhaltung breiten sich nun auch in den sich schnell industrialisierenden Ländern wie China, Indien und Mexiko aus - was bedeutet, dass das einundzwanzigste Jahrhundert ein noch elenderes für die Tiere werden könnte. Darüber hinaus hat die rücksichtslose Effizienz der Massentierhaltung den Preis für Tierprodukte gesenkt. Infolge sinkender Preise und steigender Einkommen ist der Pro-Kopf-Fleischkonsum in Amerika in den letzten hundert Jahren um etwa 50 Prozent gestiegen. Die Europäische Union und andere industrialisierte Teile der Welt haben ebenfalls einen steilen Anstieg der gegessenen Fleischmenge erlebt, obwohl die Amerikaner

durchweg mehr Tierfleisch pro Person zu sich genommen haben als ihre europäischen Kollegen (Download). Der Anstieg des Fleischkonsums war auf dem ganzen Planeten noch steiler: Der globale Pro-Kopf-Fleischkonsum hat sich in den letzten fünfzig Jahren fast verdoppelt ("Kings of the Carnivores"). Abgesehen von einer Handvoll afrikanischer Länder, in denen der Fleischkonsum gleich geblieben oder aufgrund von Armut leicht zurückgegangen ist, essen fast alle Länder heute mehr Fleisch pro Person als noch vor einem halben Jahrhundert (Speedy 2003). Ein Großteil des Anstiegs ist auf die Entwicklungsländer zurückzuführen. Die Menschen im globalen Süden essen heute 25 Prozent mehr Fleisch als noch vor fünfzehn Jahren. Der Pro-Kopf-Verbrauch in den entwickelten Ländern stieg in dieser Zeit nur um 2 Prozent (Nierenberg und Reynolds). Wenn man das menschliche Bevölkerungswachstum mit einbezieht, wird das Bild für die Tiere noch düsterer. Vor fünfzig Jahren wurden weltweit 70 Millionen Tonnen Fleisch verzehrt ("Kings of the Carnivores"). Heute liegt diese Zahl bei 300 Millionen Tonnen - eine Vervierfachung (Nierenberg und Reynolds). Etwa die Hälfte dieses Anstiegs ist darauf zurückzuführen, dass es heute über sieben Milliarden Menschen auf der Welt gibt, im Gegensatz zu drei Milliarden im Jahr 1960; etwa die Hälfte ist auf den Anstieg des Pro-Kopf-Verbrauchs zurückzuführen

Am verheerendsten für die Tiere ist die Tatsache, dass ein Großteil des gestiegenen Fleischkonsums, sowohl in den USA als auch im Ausland, auf den erhöhten Verzehr von Hühnern zurückzuführen ist. Während einzelne Amerikaner heute nur geringfügig mehr rotes Fleisch und Fisch essen

als in den frühen 1900er Jahren, essen sie siebenmal so viel Hühner (USDA, "Poultry Slaughter"). Während Hühner 1963 nur 12 Prozent des weltweit verzehrten Fleisches ausmachten, sind es heute 31 Prozent ("Kings of the Carnivores"). Es wird erwartet, dass Hühnerfleisch in den nächsten Jahren Schweinefleisch überholen wird, und das beliebteste Fleisch der Welt wird (Nierenberg und Reynolds) Als Folge des Bevölkerungswachstums und des starken Anstiegs des Pro-Kopf-Verbrauchs von Hühnerfleisch leiden heute Milliarden mehr Tiere auf US-Farmen als noch Mitte der 1900er Jahre. Im Jahr 1945 züchteten US-Farmen nur 366 Millionen Masthühner. Heute sind es mehr als sieben Milliarden ("Broiler Report": "Number of Animals"). Ironischerweise würden noch Milliarden mehr Hühner die Schrecken der Fabriken erleben, wenn es der Geflügelindustrie nicht gelungen wäre, das durchschnittliche Lebendgewicht von Masthühnern bei der Schlachtung fast zu verdoppeln, und auch die Sterblichkeitsrate wurde gesenkt (USDA, U.S. Broiler Industry). Obwohl die verringerte Sterblichkeitsrate gut für die Gesamtzahl der Tiere ist, da es bedeutet, dass weniger von ihnen den Tod vor der Schlachtung erleiden, hat das erhöhte Gewicht ernsthafte Nachteile für das Wohlergehen derjenigen, die geboren werden und sterben, wie wir bereits besprochen haben. Das bedeutet, dass rund um den Globus, während Sie dies lesen, zig Milliarden mehr Hühner leiden als noch vor einem halben Jahrhundert - ein Ergebnis sowohl des menschlichen Bevölkerungswachstums als auch des Anstiegs der Hühnermenge, die pro Person gegessen wird. Hinzu kommt, dass der Anteil der Hühner, die in Massentierhaltungsbetrieben aufgezogen werden, gestiegen

ist und in den nächsten Jahrzehnten weiter steigen wird. Bevor Sie anfangen zu verzweifeln, sollten wir uns an die guten Nachrichten erinnern - zumindest in den USA. Seit 2012 sind der Pro-Kopf-Fleischkonsum und die Nachfrage stetig gesunken, nachdem sie 2006 einen Höhepunkt erreicht hatten. Dieser Rückgang war der erste anhaltende Rückgang des durchschnittlichen Verbrauchs seit der Großen Depression (Horowitz). Zwischen 2006 und 2012 sank der Pro-Kopf-Verbrauch von Rindfleisch von 66 auf 57 Pfund. Der Schweinefleischkonsum fiel von 49 auf 45 Pfund. Der Truthahnkonsum ging von 17 auf 16 Pfund zurück. Und, am wichtigsten von allen, der Hühnerfleischkonsum fiel von 86 auf 80 Pfund. Alles in allem verzehrten die Amerikaner im Jahr 2012 fast 10 Prozent weniger Fleisch als noch sechs Jahre zuvor. Das Ergebnis: Hunderten von Millionen Nutztieren blieb 2012 ein elendes Leben erspart. Moment, werden Sie vielleicht sagen: Es ist toll, dass der Verbrauch gesunken ist, aber was ist die eigentliche Ursache dafür? Höhere Preise könnten ein Grund sein. In den letzten Jahren sind die Maispreise deutlich gestiegen, was zum großen Teil auf die Verwendung des Getreides für die Ethanolproduktion zurückzuführen ist. Da Mais häufig als Futtermittel für Nutztiere verwendet wird, bedeuten höhere Futterpreise teureres Fleisch. Auch andere Kosten für die Fleischproduktion können aufgrund von Trockenheit, gestiegenen Kraftstoffpreisen und anderen Faktoren gestiegen sein. Wie wir gelernt haben, bedeuten höhere Fleischpreise, dass die Menschen etwas weniger Fleisch kaufen. Oder vielleicht ist die große Rezession Ende 2007 "schuld" an dem Rückgang des Fleischkonsums. Oder wie

wäre es mit dem starken Anstieg der Arbeitslosigkeit? Das sind alles gute Fragen. Und zum Glück haben wir Antworten, mit freundlicher Genehmigung von Dr. Sethu und seiner Analyse der USDA-Daten auf CountingAnimals.com.Steigende Kosten waren in der Tat ein Teil des Grundes, dass die Amerikaner weniger Fleisch aßen. Aber es gab auch eine gesunkene Nachfrage nach jeder Art von Fleisch zwischen 2006 und 2012. Mit anderen Worten: Die Amerikaner wollten weniger Fleisch essen. Tatsächlich scheinen fast 70 Prozent des Rückgangs des Rindfleischkonsums und über 90 Prozent des Rückgangs des Verzehrs von Hühnerfleisch einer geringeren Nachfrage nach diesen "Produkten" zu verdanken gewesen zu sein.Woher wir das wissen? Wenn steigende Kosten das Einzige wären, was die Amerikaner dazu bringen würde, weniger Fleisch zu essen, dann hätten wir einen Rückgang des Rindfleischkonsums um 4,1 Prozent und des Hühnerfleischkonsums um 0,4 Prozent feststellen müssen. Diese Prozentsätze basieren auf der Preiselastizität der einzelnen Produkte - mit anderen Worten, wie es sich auf die Verkäufe auswirkt, wenn Preise steigen oder fallen. Was wir tatsächlich gesehen haben, war ein Rückgang des Rindfleischkonsums um 13,6 Prozent und des Hühnerkonsums um 6,6 Prozent. Der Hauptgrund dafür, dass Amerikaner kein Fleisch mehr essen, war also, dass sie es nicht mehr haben wollten.

Und was ist mit dem Abschwung in der Wirtschaft? Eine aktuelle Meta-Analyse von hunderten von Studien ergab, dass in Industrieländern Menschen, die einen Einkommensrückgang erleben, tatsächlich MEHR Fleisch essen. Wenn das individuelle Einkommen sinkt, neigen die

Menschen dazu, mehr Hühner und Schweinefleisch zu essen, und ungefähr noch die gleiche Menge an Rindfleisch und Fisch (Sethu, Fleischkonsum; Gallet 2010). Die wirtschaftliche Talfahrt und die höhere Arbeitslosigkeit haben die Amerikaner also wahrscheinlich nicht dazu gebracht, weniger Fleisch zu essen. Wenn überhaupt, sollte es sie dazu gebracht haben, mehr zu essen. Das sind alles gute Nachrichten. Die Amerikaner aßen im Jahr 2012 nicht nur weniger Fleisch, sie wollten auch weniger Fleisch essen. Das Ergebnis: Hunderten von Millionen von Nutztieren wird jedes Jahr ein lebenslanges Elend erspart.
So wie die Familie, in der wir aufwachsen, uns beeinflusst, wer wir werden, beeinflussen die politischen, finanziellen und geografischen Umstände eines Landes, wie viel Fleisch es konsumiert. In Ländern, deren Bürger ein hohes Durchschnittseinkommen haben, gibt es kaum Unterschiede zwischen den Ländern, wie viel Fleisch jeder Bürger isst. Angenommen, Sie legen die Namen der fünfundzwanzig Länder mit dem höchsten Durchschnittseinkommen in einen Hut. Dann stecken Sie ihre Hand in den Hut, und ziehen zwei: Dänemark und Frankreich. Nehmen wir an, Sie wüssten zufällig, dass der durchschnittliche Franzose etwa 4.500 Dollar mehr pro Jahr verdient als der durchschnittliche Däne. Leider würde Ihnen diese Information bei der Vorhersage, welche Nation mehr Fleisch isst, nicht weiterhelfen. Eine Information erlaubt es Ihnen jedoch, genauer zu bestimmen, welches Land mit hohem Einkommen mehr Fleisch konsumiert: Wie gleichmäßig der Wohlstand in einem Land verteilt ist. Länder mit hohem Einkommen, in denen gleichzeitig der Wohlstand gleichmäßiger verteilt ist, essen tendenziell

weniger Hühner und Rindfleisch, ohne dass der Konsum anderer Fleischprodukte steigen würde (Morris). Warum sollte das der Fall sein? Die Forscher, die dieses faszinierende Ergebnis entdeckt haben, vermuten, dass Länder mit einer egalitären Gesellschaft auch mitfühlender gegenüber Tieren sind. Länder, die diesen Geist der Rücksichtnahme noch nicht auf die gesamte menschliche Gesellschaft ausgedehnt haben, haben ihn auch nicht auf Nutztiere ausgedehnt. Es gibt weitere Beweise dafür, dass Länder mit einer gleichmäßigeren Verteilung des Wohlstands sich mehr um Nutztiere kümmern: Sie neigen dazu, die Massentierhaltung strenger zu reglementieren (Morris).Wenn wir einen breiteren Blick auf die Welt werfen und die Verteilung des Wohlstands zwischen den einzelnen Bürgern beiseite lassen, können wir einen Faktor erkennen, der wirklich vorhersagt, wie viel Fleisch ein bestimmtes Land isst: Das Bruttoinlandsprodukt (BIP). (Das BIP ist der Wert aller Waren und Dienstleistungen, die von einem Land pro Jahr produziert werden.) Das Pro-Kopf-BIP steht in engem Zusammenhang mit dem Fleischkonsum.Zusammen mit dem Bevölkerungswachstum hat das Wachstum des BIP zu dramatisch höheren Raten des Fleischkonsums auf der ganzen Welt geführt. In Asien entspricht jeder Anstieg des Pro-Kopf-BIP um 1.000 Dollar einem Anstieg des Fleischkonsums um 3 Pfund. In Afrika führt das gleiche BIP-Wachstum zu einem Anstieg von 4 Pfund. Im globalen Norden entspricht dies einem durchschnittlichen Anstieg von 6 Pfund.

Während die Ostasiaten ihren Konsum von rotem und weißem Fleisch nicht so stark erhöhen wie andere

Regionen, wenn ihr BIP steigt, steigt ihr Fischkonsum viel stärker an. Ein Anstieg des Pro-Kopf-BIP um 1.000 Dollar führt dazu, dass Asiaten pro Kopf 5 Pfund mehr Fisch konsumieren, verglichen mit etwa 2 Pfund in westlichen, afrikanischen und nahöstlichen Ländern. Einige andere nationale und geografische Faktoren beeinflussen, wie viel Fleisch die Menschen essen. Zum einen essen Länder, in denen ein Großteil der Bevölkerung in städtischen Gebieten lebt, mehr rotes und weißes Fleisch. Dieses Phänomen könnte darauf zurückzuführen sein, dass diese Bevölkerungsgruppen Zugang zu einer größeren Auswahl an Lebensmitteln haben oder eher Zugang zu Kühlmöglichkeiten haben. Oder es könnte einfach daran liegen, dass die Verstädterung mit einem Anstieg des Bruttoinlandsprodukts einhergeht, und wir wissen, dass mit steigendem BIP auch der Fleischkonsum zunimmt. Der Fischkonsum scheint nicht davon beeinflusst zu werden, wie urban die Bevölkerung eines Landes ist.

Auch das Klima spielt eine Rolle. Länder in gemäßigten Klimazonen verzehren pro Jahr 42 Pfund mehr Fleisch als Länder in arktischen und subarktischen Regionen und 24 Pfund mehr als Länder in tropischen Regionen.Ein Grund für diese Diskrepanz könnte sein, dass in gemäßigten Klimazonen besser Getreide angebaut wird, das an Nutztiere verfüttert werden kann. Auch das BIP könnte eine Rolle spielen, da die meisten Länder mit hohem BIP in gemäßigten Zonen liegen. Das Klima scheint keinen Einfluss auf den Fischkonsum zu haben.Länder mit mehr Land pro Kopf essen auch mehr Fleisch. Dies ergibt Sinn, da die Tierhaltung viel Fläche für Weideflächen und den Anbau von Futterpflanzen benötigt. Und schließlich

konsumieren Nationen mit mehr Wasserfläche (Ozeane, Meere, Seen usw.) pro Kopf mehr Fisch. Das ist keine Überraschung.

Wir haben bereits herausgefunden, dass die Amerikaner pro Kopf der Bevölkerung mehr Fleisch essen als fast alle anderen Menschen auf dem Planeten. Aber wer sind die wahren Könige des Fleischverzehrs unter den Amerikanern? Welches Geschlecht, welches Alter, welches Einkommen, welche Bildung und welche ethnischen Gruppen essen die meisten Nutztiere? Das hört sich wie eine düstere Frage an, aber es ist eigentlich eine sehr nützliche Frage, die Vegetarier beantworten sollten. Wenn wir so viele Nutztiere wie möglich verschonen wollen, dann könnte es hilfreich sein, die Gruppen anzusprechen, die die meisten Tiere essen. Um herauszufinden, wie viel Fleisch die Amerikaner essen, wenden wir uns an die umfassende National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES). NHANES wird regelmäßig von der US-Regierung durchgeführt, um die Essgewohnheiten der Amerikaner im Laufe der Zeit zu erfassen. Die Daten werden erhoben, indem man die Menschen bittet, alles aufzulisten, was sie in den letzten 24 Stunden gegessen haben. Die Forscher schlüsseln dies dann nach bestimmten Lebensmittelgruppen auf. So wird z. B. ermittelt, wie viele Pfund Hühnerfleisch in einer durchschnittlichen Portion Hühnerauflauf enthalten sind (USDA ERS, Commodity Consumption). Die NHANES-Daten, die wir im Folgenden zitieren, wurden zwischen 1999 und 2004 erhoben. Bei der Berechnung, wie viele Tiere jede Gruppe pro Jahr tötet, haben wir die NHANES-Daten in aktuelle Verbrauchsraten umgerechnet von 1999 - 2004 auf heute, also ausgerichtet

am heutigen Schnitt von 33 durch Fleisch, Milchprodukte und Eiern getötete "Nutztiere". Lassen Sie uns herausfinden, welche Gruppen die meisten - und die wenigsten - Tiere auf ihren Tellern haben!

Alter

Menschen in ihren Zwanzigern und Dreißigern essen weit mehr Fleisch als jede andere Altersgruppe. Der Verzehr von Schweine-, Rind-, Puten- und Hühnerfleisch erreicht in der Altersgruppe der Zwanzig- bis Vierzigjährigen seinen Höhepunkt, um dann bei den Älteren wieder abzufallen.Die einzigen beiden Produkte, die einen späteren Höhepunkt haben, sind Fisch und Eier. Menschen in den Vierzigern und Fünfzigern essen am meisten Fisch und Eier. Ein weiterer einzigartiger Aspekt des Alters ist, dass Teenager sehr wenig Fisch essen: Zwölf- bis Neunzehnjährige essen deutlich weniger als die Hälfte der Menge an Fisch, die jede andere Altersgruppe isst. Auf der anderen Seite essen Teenager nur etwas weniger Rind-, Hühner-, Schweine- und Truthahnfleisch als der Durchschnitt (USDA ERS, "Commodity Consumption"; Stahler, "How Many Youth"). Für andere demographische Gruppen werden wir berechnen, wieviele Nutztiere jede Gruppe tötet. Zum Beispiel werden wir uns anschauen, ob die Reichen mehr oder weniger Tiere töten als diejenigen mit niedrigerem Einkommen. Aber es ergibt keinen Sinn, dies für Altersgruppen zu tun. Weshalb? - Weil es, wenn man die Logik anwendet, die wir früher in diesem Buch besprochen haben, irrational ist, Outreach-Anstrengungen auf diejenige Altersgruppe anzuwenden, die die meisten Tiere tötet. Denn obwohl eine Person normalerweise im Laufe ihres Lebens

das gleiche Geschlecht, den gleichen Bildungsstand und die gleiche ethnische Zugehörigkeit haben wird, ändert sich ihr Alter. Wenn Sie jemanden als Teenager dazu überreden, Vegetarier zu werden, werden Sie die Auswirkungen auf die Tiere einschränken, noch bevor sie den Höhepunkt des Fleischessens in ihren Zwanzigern und Dreißigern erreichen. Im Allgemeinen gilt: Je früher im Leben man jemanden davon überzeugt, Vegetarier zu werden, desto weniger Fleisch wird er im Laufe seines Lebens essen. Unterm Strich müssen wir uns keine Gedanken darüber machen, wie viele Tiere jede Altersgruppe genau tötet.

Geschlecht

Wenn es um den Fleischkonsum geht, sind Männer und Frauen nicht gleich geschaffen. Während amerikanische Frauen um die Jahrhundertwende etwa 155 Pfund Fleisch pro Jahr aßen, verschlangen Männer fast 240 Pfund - das sind 50 Prozent mehr pro Person als Frauen. Männer aßen in jeder Hauptkategorie mehr Fleisch: 27 Prozent mehr Fisch, 29 Prozent mehr Huhn, 48 Prozent mehr Truthahn, 65 Prozent mehr Schweinefleisch und 79 Prozent mehr Rindfleisch. Wenn man diese Zahlen auf die Ebene der einzelnen Tiere herunterbricht, sind Männer für den Tod von 37 Nutztieren pro Jahr verantwortlich. Frauen töten nur 29 Nutztiere. In Prozent ausgedrückt schlachten Männer etwa 28 Prozent mehr Nutztiere als Frauen. Diese Fakten gelten für alle Ethnien (USDA, "Commodity Consumption"). Die einzige Ausnahme sind asiatische Frauen, die im Vergleich zu asiatischen Männern sogar noch weniger Fleisch essen, als man aufgrund der Geschlechterunterschiede erwarten würde (Gossard und

York 2003). Fazit? Wenn Männer und Frauen gleich wahrscheinlich aufs Outreach von Vegetarismus reagieren würden und gleich verantwortlich für die Entscheidungen beim Lebensmitteleinkauf wären, dann wären Männer die bessere Zielgruppe für veganes Outreach.Schließlich sollten vier Männer, die sich für Vegetarismus entscheiden, etwas mehr Nutztieren helfen als fünf Frauen, die sich umstellen. Wie wir bereits gesehen haben, sind Frauen jedoch trotzdem die viel bessere Zielgruppe, weil bei ihnen die Wahrscheinlichkeit doppelt so gross ist, dass sie sich für Vegetarismus entscheiden oder den Fleischkonsum zumindest einschränken, und sie kontrollieren mehr Entscheidungen beim Lebensmitteleinkauf. Sie scheinen auch viel eher als Männer von vegetarischen Informationen überzeugt werden zu können.

Einkommen

Wenn wir die Menschen nach ihrem Alter oder Geschlecht trennen, sehen wir deutliche Unterschiede in der Menge an Fleisch, die jede Gruppe isst. Wenn wir die Amerikaner nach ihrem Einkommen einteilen, sind die Dinge nicht ganz so klar: Menschen, die mehr Geld verdienen, essen insgesamt mehr Fleisch. Mit steigendem Einkommen steigt der Konsum von 189 Pfund (niedriges Einkommen) über 195 Pfund (mittleres Einkommen) auf 204 Pfund pro Jahr (hohes Einkommen). Geringes Einkommen wird in den NHANES-Daten als weniger als 185 Prozent der Armutsgrenze definiert. Mittleres Einkommen ist 185 - 300 Prozent der Armutsgrenze, und hohes Einkommen ist über 300 Prozent der Armutsgrenze. Obwohl der Gesamtfleischkonsum mit dem Einkommen steigt, tut dies

die Anzahl der getöteten Tiere nicht. Das liegt daran, dass verschiedene Gruppen unterschiedliche Arten von Fleisch essen. Menschen mit niedrigem und hohem Einkommen essen mehr Hühner als Menschen aus der Mittelschicht. Menschen mit hohem Einkommen essen auch mehr Fisch und mehr Eier (USDAERS, Commodity Consumption).Welche Gruppe schadet also am meisten den "Nutztieren"? In einem Jahr töten Menschen mit niedrigem Einkommen etwa 32 Nutztiere; Menschen mit mittlerem Einkommen sind für den Tod von etwa 30 Tieren verantwortlich; und Menschen mit hohem Einkommen nehmen etwa 34 Tieren das Leben. Während Menschen mit hohem Einkommen mehr "Nutztiere" töten als andere, ist der Unterschied nicht annähernd so dramatisch wie zwischen Menschen unterschiedlichen Geschlechts oder unterschiedlicher ethnischer Herkunft. Die Ausrichtung der vegetarischen Befürwortung auf Gruppen mit bestimmten Einkommensniveaus würde nur einen bescheidenen Unterschied in der Anzahl der verschonten Tiere machen.Hier ist ein letzter interessanter Punkt über Einkommen und Fleischkonsum. Wie wir gesehen haben, essen Menschen mit einem hohen Einkommen mehr Fleisch als Menschen mit einem niedrigen Einkommen. Aber wie wir bereits gesehen haben, essen die Menschen nicht mehr Fleisch, wenn ihr individuelles Einkommen steigt. Tatsächlich deuten die Daten darauf hin, dass der Fleischkonsum einer Person mit steigendem Einkommen sogar sinkt (Gallet 2010). Die allgemeine Schicht, der eine Person angehört, und die Veränderungen des Einkommens dieser Person im Laufe der Zeit scheinen also konkurrierende Einflüsse darauf zu haben, wie viel Fleisch

sie essen.

Bildung

Die NHANES-Daten ergaben, dass mit steigendem Bildungsniveau auch der Fleischkonsum zunimmt. Das gilt für den gesamten Fleischkonsum, aber auch für den Verzehr von Geflügel und Fisch.Heißt das, dass Bildung die Menschen dazu bringt, mehr Fleisch zu essen? Nicht unbedingt. Das Bildungsniveau ist eng mit dem Einkommen verbunden. Je mehr du lernst, desto mehr verdienst du. Wie wir gerade gesehen haben, essen Mehrverdiener umso mehr Fleisch, je mehr Sie verdienen. Es ist also möglich, dass Menschen mit höherer Bildung mehr Fleisch essen, einfach weil sie ein höheres Einkommen haben (US EPA). Die neuesten Daten zeigen, dass Menschen, die keinen Highschool-Abschluss haben, jedes Jahr etwa 29 Nutztiere töten. Highschool-Absolventen beenden das Leben von etwa 34 Nutztieren pro Jahr. Und diejenigen, die ihre Ausbildung nach der Highschool fortsetzen, schlachten im Durchschnitt 35 Nutztiere pro Jahr. 2004 töteten die Menschen mit dem höchsten Bildungsniveau etwa 20 Prozent mehr Nutztiere als die mit dem niedrigsten. Die Situation könnte sich jedoch ändern. Zwischen 1988 und 2004 stieg der Fleischkonsum insgesamt (und speziell der Konsum von Geflügel und Meeresfrüchten) am schnellsten bei Menschen mit weniger als einem High-School-Abschluss. Es scheint, dass Menschen mit niedrigerem Bildungsniveau beginnen, zu ihren höher gebildeten Altersgenossen aufzuschließen, wenn es darum geht, viele Tiere zu essen (Wang et al.

2010).

Ethnie

Es gibt große Unterschiede zwischen den ethnischen Gruppen, wenn es um den Fleischkonsum geht. Afroamerikaner essen dramatisch mehr von jeder Fleischkategorie außer Rindfleisch. Im Vergleich zu "Caucasians" (amerikanisches Wort für heller Hauttyp, Anm. d.Ü., nicht unbedingt aus dem Kaukasus stammend im engeren Sinn) essen Afroamerikaner 70 Prozent mehr Fische, 55 Prozent mehr Hühner, 39 Prozent mehr Truthähne und 10 Prozent mehr Schweine. Diese Zahlen sind noch auffälliger, wenn man bedenkt, dass Afroamerikaner im Allgemeinen ein niedrigeres Einkommen und einen niedrigeren Bildungsstand haben als Weiße - Faktoren, die eigentlich zu einem geringeren Fleischkonsum führen sollten (Ryan und Siebens 2012). Insgesamt konsumieren Afroamerikaner durchschnittlich 236 Pfund Fleisch pro Jahr. Caucasians, Hispanoamerikaner und "andere ethnische Gruppen" (wenn man alle verbleibenden ethnischen Gruppen zu einer Kategorie zusammenfasst) konsumieren jeweils zwischen 191 und 193 Pfund pro Jahr.Afroamerikaner töten jedes Jahr 46 Nutztiere.Kaukasier verursachen den Tod von 31 Nutztieren; Hispanoamerikaner 33; und "andere ethnische Gruppen" - wenn man sie zu einer Gruppe zusammenfasst - töten ebenfalls etwa 33 Nutztiere pro Jahr. Während also Kaukasier, Hispanics und "Andere" ungefähr die gleiche Anzahl an Nutztieren schlachten, töten Afroamerikaner fast 40 Prozent mehr (USDA ERS, "Commodity Consumption"). Diese Situation könnte sich etwas ändern.

Daten aus dem Jahr 2004 deuten darauf hin, dass sich die Kluft zwischen Afroamerikanern und anderen Ethnien insgesamt etwas verringert hat. Allerdings hat sich die Diskrepanz zwischen afroamerikanischen Frauen und Frauen anderer Ethnien bis 2004 sogar noch vergrößert (USDA ERS, "Commodity Consumption"; Wang et al. 2010).

Das Fazit?

Wenn man Afroamerikaner dazu bringt, sich vegetarisch zu ernähren oder den Fleischkonsum einzuschränken, sollten viel mehr Tiere verschont werden, als wenn man Kaukasier oder Spanier dazu bringt, dasselbe zu tun. Je nachdem, wie empfänglich sie für die Bemühungen der Befürworter sind, könnten Afroamerikaner eine großartige Zielgruppe für die Befürworter der vegetarischen Ernährung sein.

Ein Blick auf das Huhn: Ein paar Anmerkungen zum "Geflügel"-Konsum

Wie wir bereits ausführlich besprochen haben, sind fast alle "Nutztiere", die Menschen essen, Hühner. Es gibt also nur einen Hauptfaktor, der bestimmt, welche demografischen Gruppen am meisten töten: den Hühnerkonsum. Sagen wir, wir fassen alle anderen Tiere - Kühe für Rindfleisch und Milchprodukte, Truthähne, Schweine, Zuchtfische und Hühner aus der Eierindustrie - zu einer Gruppe zusammen und nennen sie "alle anderen Nutztiere". Wenn wir die demografischen Gruppen vergleichen würden, würden wir sehen, dass es nie mehr als einen Unterschied von zwei Tieren zwischen den Gruppen gibt, wenn es um das Töten von "allen anderen Nutztieren" geht. Jede demografische

Gruppe tötet zwischen vier und sechs dieser "alle anderen Nutztiere".

Der Grund, warum Männer viel mehr Nutztiere schlachten als Frauen und warum Afroamerikaner viel mehr töten als andere Ethnien, ist, dass sie mehr Hühner essen. Es ist wahr, dass Männer und Afroamerikaner auch mehr von anderen tierischen Produkten essen. Aber in Bezug auf die Anzahl der getöteten Nutztiere fallen diese anderen "Produkte" im Grunde viel weniger ins Gewicht. Weil es so relevant ist, nehmen wir uns mal Zeit, ein wenig mehr darüber zu erfahren, wie und warum Amerikaner Geflügel essen. Obwohl Männer viel mehr Pfund Hähnchen essen als Frauen, wählen Frauen etwas häufiger Hühnerfleisch. Der Unterschied ist jedoch nicht groß. Im Jahr 2004 waren 34 Prozent des von Frauen verzehrten Fleisches Hühnerfleisch, verglichen mit 30 Prozent bei den Männern. Wir wissen, dass der Hühnerfleischkonsum in den USA bis 2006 deutlich gestiegen ist. Haben sowohl Männer als auch Frauen mehr Hähnchen gegessen, oder war ein Geschlecht stärker für diesen Anstieg verantwortlich? Es sieht so aus, als ob von 1999 bis 2004 Männer und Frauen ihren Hühnerkonsum in etwa gleichem Maße gesteigert haben.

Welche demografischen Gruppen essen am meisten Hühner?

Wir haben bereits gesehen, dass Afroamerikaner viel mehr Hühner essen als andere ethnische Gruppen. Wir haben auch gesehen, dass Menschen in den Zwanzigern und Dreißigern und Menschen mit höherem Bildungsniveau mehr Hühner essen. Wenn es um das Einkommen geht,

haben wir gesehen, dass Menschen mit niedrigem und hohem Einkommen mehr Hühner essen als Menschen aus der Mittelschicht. Eine 2002 durchgeführte Umfrage des "National Chicken
Council" fand ähnliche Ergebnisse. Sie fand heraus, dass die häufigsten "Hähnchen"-Konsumenten diejenigen mit einem Jahreseinkommen von über 95.000 US-Dollar (2012) waren. Außerdem wurde festgestellt, dass Menschen in den Dreißigern und Vierzigern sowie in den südlichen und nordöstlichen Regionen der USA häufiger Hühnerfleisch essen ("Consumers Rate Chicken").Was denken die Verbraucher über Hühnerfleisch? Wie wir wissen, empfinden viele Menschen das Fleisch als "gesünder" als rotes Fleisch. Eine Studie aus Großbritannien aus den 1990er Jahren fand heraus, dass die Verbraucher beim Verzehr von Hühnerfleisch im Vergleich zum Verzehr von Rindfleisch eher die Gefahr von Tierquälerei, die Ausbeutung ärmerer Länder und die Gefahr von Lebensmittelvergiftungen sehen (Heller). Eine andere Studie fand heraus, dass Warnungen über den Cholesterin- und Fettgehalt von Fleisch die Menschen nicht dazu brachten, weniger Hühner zu essen, Warnungen über die Sicherheit von Fleisch hingegen schon (Davidow). Wenn die Befürworter der vegetarischen Ernährung die Öffentlichkeit davon abhalten wollen, Hühner zu essen, sollten sie vielleicht über Themen wie Tierquälerei und Lebensmittelsicherheit sprechen, da dies Bedenken sind, die die Menschen bereits über Hühnerfleisch haben.Was mögen die Menschen am Fleisch von Hühnern? Die britische Studie ergab, dass Hühnerfleisch weniger wahrscheinlich den Cholesterinspiegel erhöht und weniger

wahrscheinlich Hormone, Antibiotika oder Zusatzstoffe enthält. Es wurde als bequemer empfunden und man fand, es habe ein höheres Preis-Leistungs-Verhältnis pro Dollar als Rindfleisch (Heller). Eine 2002 durchgeführte Studie der US-Hühnerindustrie ergab, dass die Hauptaspekte, die die Menschen an Hühnerfleisch schätzten, seine Vielseitigkeit und Bequemlichkeit waren, die Tatsache, dass es gesünder und fettärmer als rotes Fleisch ist, dass es billiger ist und dass das Fleisch zarter sei. Achtzehn- bis Vierundzwanzigjährige nannten Bequemlichkeit, Gesundheit und Geschmack als Hauptgründe für die Wahl von Hühnerfleisch ("Consumers Rate Chicken"). Eine 2011 durchgeführte Umfrage unter niederländischen Verbrauchern ergab, dass ein Grund für die Wahl von Hühnerfleisch darin bestand, dass Frauen den Anblick von Blut oder Knochen vermeiden wollten, der bei anderen Fleischsorten auffallen könnte (de Boer und Aiking 2011)

Verzicht auf rotes Fleisch

Das größte Problem, mit dem die Nutztierhaltung in den USA in den letzten fünfzig Jahren konfrontiert war, ist nicht der Anstieg der Bevölkerung. Das größte Problem ist die dramatisch gestiegene Nachfrage nach Hühnerfleisch. Zwischen 1975 und 2005 sank der Rindfleischkonsum um 23 Pfund pro Person. Der Verzehr von Schweinefleisch und Fischen blieb ungefähr gleich. Der "Geflügel"-Konsum hingegen stieg um atemberaubende 57 Pfund pro Jahr! Davon entfielen 49 Pfund auf den Verzehr von Hühnern und 8 Pfund auf den Verzehr von Truthähnen (Sethu, "Meat Consumption"). Als Folge der Zunahme des Hühnerkonsums ist die Zahl der jährlich in den USA

getöteten Nutztiere in die Höhe geschnellt. Es gibt zwei Geschichten, die sich im letzten halben Jahrhundert abgespielt haben: Die erste ist, dass die Amerikaner immer mehr Fleisch gegessen haben, und praktisch das gesamte neue Fleisch war "Geflügel". Die zweite ist, dass die Amerikaner immer weniger Rindfleisch essen und es durch Hühnchen ersetzen. Bis 2006 schien es ein klares umgekehrtes Verhältnis zwischen Hühner- und Rindfleischkonsum zu geben. Während das eine anstieg, ging das andere zurück. Unglaublicherweise scheint diese umgekehrte Beziehung durchbrochen worden zu sein. Von 2006 bis 2012 ist der Pro-Kopf-Verbrauch von Rind- und Hähnchenfleisch (sowie von Puten- und Schweinefleisch) stetig gesunken. Die Verbrauchernachfrage nach jedem dieser Produkte ging ebenfalls zurück (Sethu, "Meat Consumption"). Obwohl Rindfleisch den größten Verbrauchsrückgang verzeichnete, waren die Rückgänge in jeder Kategorie signifikant. Ab 2012 scheint der Rückgang des Rindfleischkonsums auf nationaler Ebene Hand in Hand mit einem Rückgang des Hühnerkonsums zu gehen - eine gute Nachricht für "Nutztiere"! Die Menschen haben nicht nur Rindfleisch durch Hühnerfleisch ersetzt, eine Entscheidung, die dazu geführt hätte, dass noch mehr Tiere hätten leiden müssen. Das sind die allgemeinen Trends in Amerika bis zum Ende des Jahres 2012. In den letzten Jahrzehnten hat eine wachsende Zahl von Menschen dem roten Fleisch endgültig abgeschworen - oft aus gesundheitlichen Gründen, obwohl Studien zeigen, dass eine Reihe von Menschen, die auf rotes Fleisch verzichten, dies aus Gründen des Tierschutzes oder der Umwelt tun, oder weil sie sich davor ekeln (Santos und Booth 1996; de

Boer und Aiking 2011). Infolgedessen gibt es eine Vielzahl von Rotfleischvermeider. Nationale Umfragen haben ergeben, dass etwa 6 Prozent der Amerikaner sagen, dass sie niemals rotes Fleisch essen (Stahler, "How Many Adults"; "How Many Vegetarians", 2003). Eine sehr gründliche britische Studie, in der die Befragten gebeten wurden, über alles zu berichten, was sie in sieben Tagen gegessen hatten, ergab, dass etwa 5 Prozent der Briten wenig bis gar kein rotes Fleisch essen (Aston et al. 2012). Die meisten Vegetarier sehen dies als eine gute Sache an. Viele Menschen sehen diejenigen, die auf rotes Fleisch verzichten, auf halbem Weg zwischen Allesfresser und Vegetarier.Obwohl der Verzicht auf rotes Fleisch eine gesunde Sache ist, hat er auch einen positiven Einfluss auf die Tiere? Die Antwort hängt von dieser Frage ab: Essen Menschen, die auf rotes Fleisch verzichten, mehr Huhn als früher? Wenn dies der Fall ist - und sei es auch nur eine kleine Menge - dann hat die Entscheidung, kein rotes Fleisch mehr zu essen, tatsächlich negative Folgen für die Tiere, zumindest kurzfristig. Mehr Tiere werden leiden und sterben. Selbst wenn die Menschen, die rotes Fleisch meiden, 95 Prozent ihres roten Fleisches durch Tofu und nur 5 Prozent durch zusätzliches Hühnerfleisch ersetzen würden, wäre das Ergebnis immer noch schlecht für die Tiere. Sie würden einem Bruchteil eines Schweins und einem Bruchteil einer Kuh das Leiden ersparen, aber zwei weitere Vögel leiden lassen. Während der durchschnittliche Fleischesser 33 Nutztiere pro Jahr tötet, würden diese "Rotfleischvermeider" 69 Nutztiere pro Jahr töten. Wenn sie auf rotes Fleisch verzichten und es durch Hühnerfleisch ersetzen würden, würden sie doppelt so viele Nutztiere

behandeln. Es ist traurig und ironisch, dass Menschen, die auf rotes Fleisch verzichten, weil sie sich um Tiere sorgen, am Ende mehr Tiere verletzen könnten als der durchschnittliche Allesfresser

Das ist natürlich eine erschreckende Vorstellung. Menschen, die den Verzehr von rotem Fleisch geringfügig bis mäßig reduzieren, neigen dazu, mehr Huhn zu essen. Eine umfassende Studie über den Fleischkonsum in Großbritannien, die von der britischen Regierung durchgeführt wurde und in der anhand von siebentägigen Ernährungserinnerungen gemessen wurde, was die Menschen gegessen haben, teilte die Befragten in fünf Stufen ein, basierend darauf, wie viel rotes Fleisch sie aßen. Wenn es also irgendetwas gibt, was die Befürworter der vegetarischen Ernährung tun können, um die Menschen davon abzuhalten, rotes Fleisch durch Hühnchen zu ersetzen, sollten sie es tun.
Männer in der untersten Stufe aßen auch bis zu 60 Prozent mehr Fisch, wenn auch weniger Eier, als Männer, die das meiste rote Fleisch aßen. Der Fisch- und Eierkonsum unterschied sich bei Frauen nicht wesentlich. (Aston et al. 2012).Das Bild ändert sich jedoch, wenn wir uns diejenigen ansehen, die ganz oder fast ganz auf rotes Fleisch verzichtet haben. Es gibt nur zwei bekannte Studien, die herausgefunden haben, dass Menschen, die auf rotes Fleisch verzichten, aber weiterhin andere Fleischprodukte essen, am Ende mehr Hühnchen essen.Beides sind Studien mit Teenagern in den 1990er Jahren.Eine Studie mit australischen Teenagern aus dem Jahr 1997 ergab, dass Frauen, die rotes Fleisch vermieden, mehr

Hühnermahlzeiten aßen als Allesesser. In der Studie wurde nicht genau gemessen, wie viel Hühnchen zusätzlich gegessen wurde (Worsley und Skrzypiec1997). Eine sehr kleine kanadische Studie aus dem Jahr 1996 mit fünfzehn Rotfleischvermeidern ließ die Teilnehmer drei Tage lang alle Lebensmittel, die sie zu sich nahmen, wiegen und aufzeichnen. Obwohl die Forscher nicht direkt angeben, dass die Rotfleischvermeider mehr Huhn essen als Allesfresser, können wir aus ihren Daten schließen, dass sie es taten. In dieser kleinen Gruppe von Teenagern scheinen die Vermeider von rotem Fleisch etwa 30 Prozent mehr Hühnchen (und Fisch) gegessen zu haben als Allesesser (Donovan und Gibson 1996; Pro-Kopf-Verbrauch von Geflügel; Kalorien in Lebensmitteln).Es gibt eine wichtige Sache, die bei diesen beiden Studien zu beachten ist. Die meisten der Fleischvermeider in den Studien waren nicht durch gesundheitliche Bedenken motiviert.Die Sorge um die Tiere schien der häufigste Grund für den Verzicht auf rotes Fleisch zu sein, gefolgt von einer Abneigung gegen den Geschmack. Gesundheitliche Bedenken kamen an dritter Stelle (Worsley und Skrzypiec 1997; Donovan und Gibson 1996). In der Allgemeinbevölkerung sind die Beweggründe für den Verzicht auf rotes Fleisch umgekehrt: Abgesehen von diesen beiden jugendspezifischen Studien gibt es keine Beweise dafür, dass Menschen, die auf rotes Fleisch verzichten, am Ende mehr Hühnchen essen. Eine Studie aus dem Jahr 1998 mit 350 Einwohnern der Region London ergab, dass Personen, die angaben, sich normal zu ernähren, und Personen, die angaben, sich rotfleischarm zu ernähren, in etwa die gleiche Menge an Geflügel verzehrten (Pollard et al. 1998).

Die umfassende britische National Diet and Health Survey stellte fest: "Auf individueller Ebene korrelierte die Aufnahme von weißem Fleisch nicht mit der von rotem oder verarbeitetem Fleisch." Mit anderen Worten: Auf individueller Ebene verzehrten Menschen, die weniger rotes Fleisch aßen, nicht mehr Geflügel als der Rest der Bevölkerung (Aston et al. 2012).Einige Studien fanden heraus, dass Rotfleischvermeider tatsächlich weniger Hähnchenfleisch verzehrten als Omnivoren. Eine australische Studie aus dem Jahr 2001 berichtete, dass Fleischesser, die wenig bis kein rotes Fleisch aßen, etwas seltener Hähnchen verzehrten als diejenigen, die rotes Fleisch aßen (Lea, Moving From Meat). Eine 2011 durchgeführte Umfrage unter College-Studentinnen in den USA ergab, dass diejenigen, die zwar auf rotes Fleisch, nicht aber auf andere tierische Produkte verzichteten, signifikant seltener Hähnchenfleisch aßen als Allesfresser. Allesfresser gaben an, 4,5 Mal pro Woche Hähnchen zu essen, während Rotfleischvermeider angaben, nur 2,7 Mal pro Woche Hähnchen zu essen (Forestell et al. 2012).

Wenn wir all diese Studien zusammen betrachten, scheint es, dass Menschen, die rotes Fleisch aus ihrer Ernährung streichen, am Ende nicht mehr Tiere essen. Sie haben vielleicht keinen großen positiven Einfluss auf die Tiere. Aber im Durchschnitt scheinen sie keinen negativen Effekt zu haben. Es ist möglich, dass Teenager eine Gruppe sind, die rotes Fleisch durch Hühner ersetzen könnte - besonders Teenager, die durch Tierschutzbedenken motiviert sind. Wenn Befürworter des Vegetarismus Jugendliche dazu ermutigen, auf Fleisch zu verzichten, sollten sie vielleicht besonders betonen, warum der Verzicht auf Hühnerfleisch

der beste Anfang ist. Eine weitere Sache, die bei der Beurteilung, ob die Vermeidung von rotem Fleisch gut oder schlecht für die Tiere ist, berücksichtigt werden muss, ist die Frage, ob der Verzicht auf rotes Fleisch bei einer Reihe von Menschen dazu führt, dass sie später auf alles Fleisch verzichten. Eine niederländische Studie aus dem Jahr 2011 ergab, dass Menschen, die auf rotes Fleisch verzichten, eine relativ negative Wahrnehmung von Fleisch im Allgemeinen haben (de Boer und Aiking 2011). Der Verzicht auf rotes Fleisch kann - und ist für manche Menschen - ein Sprungbrett zum vollständigen Vegetarismus. Wir wissen nicht, wie viel Prozent der Menschen, die rotes Fleisch meiden, den nächsten Schritt machen. Aber eine Anzahl von ihnen tut es, und das muss berücksichtigt werden, wenn man die letztendliche Auswirkung auf Tiere betrachtet.

Fische

Aktuell essen die Amerikaner nur eine bescheidene Anzahl von Fischen aus Zuchtbetrieben. Eine konservative Schätzung geht von etwas mehr als einem Zuchtfisch pro Person und Jahr aus. Dennoch essen die Amerikaner, abgesehen von Hühnern, mehr Fisch aus Farmen als jedes andere "Nutztier". Wie wir bereits besprochen haben, führen Fische in Fischfarmen ein schreckliches Leben. Die Tierschutzexpertin Dr. Sara Shields stuft sie als eines der am meisten misshandelten Nutztiere ein. Außerdem leben Fische in Farmen sehr lange, was bedeutet, dass sie langes Leiden erfahren ("Farm Animal Welfare"). Hinzu kommt, dass für jeden Zuchtfisch viele Dutzend kleine Wildfische gefangen und getötet werden. Unter den Menschen, die auf Fleisch verzichten, ist Fisch in der Regel das letzte,worauf

sie verzichten. Eine Studie zeigte, dass sogar selbst bezeichnete Vegetarier im Durchschnitt etwa einmal pro Woche Fisch essen (Forestell et al. 2012). Eine andere Studie ergab, dass ein Viertel der britischen College-Studenten, die sich selbst als Vegetarier bezeichneten und keine Hühner aßen, weiterhin Fisch aßen (Santos und Booth 1996). Die gute Nachricht ist, dass der Fischkonsum in den USA in den letzten hundert Jahren ungefähr gleich geblieben ist. Die Amerikaner essen weitaus weniger Fisch als sie Rind- oder Schweinefleisch essen. Der Hauptgrund für den Verzehr von Fisch ist sein Geschmack, obwohl einige Menschen ihn auch aus gesundheitlichen Gründen zu sich nehmen. Auf der anderen Seite sagen viele Verbraucher, dass der Geruch und manchmal auch der Geschmack von Fisch ein wichtiger Grund dafür ist, ihn nicht öfter zu essen. Die Leute sagen auch, dass sie Schwierigkeiten haben, Fisch selbst zu kochen, zum Teil wegen der Gräten. Bequemlichkeit und Preis sind ebenfalls Faktoren. Fertige Fischgerichte sind nicht so leicht erhältlich wie Hühner-, Rind- oder Schweinefleisch, und Fisch kann sehr teuer sein. Teenager, die viel seltener Fisch essen als Erwachsene, geben den Geruch von Fisch als den größten Abschreckungsfaktor an (Verbeke und Vackier 2005). Zusätzlich zur Diskussion über die Grausamkeiten, die Fische erleiden müssen, sollten Befürworter auch die gesundheitlichen Risiken des Fischverzehrs erwähnen und den schlechten Geruch und die Gräten betonen, die Fischmahlzeiten kennzeichnen können. Botschaften wie diese sollten helfen, mehr Menschen dazu zu bewegen, Fisch von ihrem Teller zu streichen

11 Fleisch 2.0 - Was Vegetarier und Fleischesser

wirklich über "vegetarisches Fleisch" denken

Vegetarisches Fleisch ist eine große Sache. Es gäbe weit weniger Vegetarier in der industrialisierten Welt, wenn es nicht vegetarische Burger, Patties, Hot Dogs, Chickennuggets und ähnliche Produkte gäbe. Ob aus Soja, Weizen oder - wie im Fall des beliebten europäischen Produkts Quorn" - aus einem Pilz: diese Produkte haben eines gemeinsam: Ihre fleischige Textur, ihr Geschmack und ihr Aroma können selbst die fleischlichsten Gelüste befriedigen. Aber wie beliebt ist vegetarisches Fleisch? Wer isst es? Welche Arten von vegetarischem Fleisch bevorzugen Omnivoren? Und wenn Sie ein vegetarisches Gericht für fleischessende Freunde zubereiten, was empfiehlt die Forschung, damit sie es lieben?

Vegetarisches Fleisch hat historische Wurzeln. In den USA hat die Qualität von vegetarischem Fleisch in den letzten zwei Jahrzehnten dramatisch zugenommen. Sprechen Sie mit jemandem, der seit den frühen 1990er Jahren Vegetarier ist, und er wird Ihnen Horrorgeschichten über die nach Pappe schmeckenden Produkte erzählen, die er früher im Bioladen gekauft hat. Es ist das vegetarische Äquivalent zu "Als ich ein Kind war, musste ich drei Meilen im Schnee ohne Schuhe zur Schule laufen". Sie wollen damit sagen, dass frischgebackene Vegetarier gar nicht wissen, wie gut wir es heute haben. Sogar Mainstream-Lebensmittelgeschäfte führen jetzt ganze Regale mit leckerem Pflanzenfleisch, das mit jedem Jahr besser zu schmecken scheint.Vegetarisches Fleisch mag jetzt beliebter sein als je zuvor, aber wenn Jugendliche dachten, es sei ein neues Phänomen, irren sie sich: Es verkauft sich

in den USA schon seit dem späten 19. Jahrhundert.

Man konnte es per Post bestellen beim Battle Creek Sanatorium in Michigan, einem Gesundheits- und Wellness-Zentrum, das von der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten betrieben wurde. Das Sanatorium kreierte nicht nur die ersten vegetarischen Fleischsorten, sondern machte auch die Verwendung von Nüssen und Nussbutter als Fleischersatz populär. In einem Verkaufsargument, das heute vielleicht nicht mehr so gut funktioniert, warben sie damit, dass Nüsse "in ihren blutbildenden Eigenschaften fast gleichwertig mit eineinviertel Pfund Beefsteak sind". Das ungleiche Duo, das die erste Linie von Fleisch auf pflanzlicher Basis entwickelte, war John Harvey Kellogg - der Mann hinter Kellogg's Frühstücksflocken - und ein stellvertretender Sekretär des USDA, Dr. Charles Dabney. Kellogg und Dabney wollten ein Produkt entwickeln, das den Geschmack und die Konsistenz von Fleisch hatte, aber gesünder und billiger war, damit auch arme Amerikaner es genießen konnten. Zwei ihrer frühen Produkte waren Nuttose, eine Mischung aus gemahlenen Nüssen und Getreidekörnern, und Granose, ein Keks auf Weizenbasis, der ein Rinderfilet imitieren sollte. Der Durchbruch gelang jedoch mit Protose, einer Mischung aus Weizengluten, Körnern und gemahlenen Erdnüssen, die an Rind- oder Hammelfleisch erinnerte. Die Pressesprecherin (und Bürgerkriegsheldin und Gründerin des Roten Kreuzes) Clara Barton erklärte: "Protose looks like meat, tastes like meat, contains the same nutritive properties, and is an absolutely pure product of the animal kingdom." Als "pflanzliches Fleisch" (vegetable meat) bezeichnet und zu

einem niedrigeren Preis als Fleischkonserven verkauft, wurde Protose als Ersatz für Frühstücksfleisch, Steaks und sogar Picknick-Sandwiches beworben. Bis 1912 wurden jährlich 144.000 Pfund Protose in den USA verkauft. Seine Verkaufsdauer währte über 100 Jahre, bis Morningstar Foods, die Erben von Protose, es im Jahr 2000 aus dem Sortiment nahmen.Vegetarisches Fleisch hatte von Anfang an seine Fans. In den frühen 1900er Jahren lobten die großen Zeitungen es als fast ununterscheidbar von echtem Fleisch. Die Chicago Tribune druckte regelmäßig Rezepte für Fleischersatzgerichte ab, vegetarische Hühnerkroketten und Fischfrikadellen wurden bei Galaveranstaltungen von Politikern serviert, die nicht wussten, dass sie Kunstfleisch aßen. Die Vegetarian Meat Company, ein Konkurrent von Battle Creek, öffnete 1910 in Washington, D.C., ihre Pforten (Shprintzen 2012).100 Jahre später übersteigt der Einzelhandelsumsatz mit Fleisch auf Sojabasis in den USA 630 Millionen Dollar und steigt seit Jahren stetig an. Der Gesamtumsatz mit veganen Spezialprodukten überstieg 2009 die Marke von 2 Milliarden Dollar (Priority Ventures Group). Walmart und Target führen vegane Hühnerpasteten, Baseballstadien bieten vegetarische Hot Dogs an, und Mainstream-Zeitungen schwärmen von der fleischähnlichen Konsistenz neuer Produkte wie "Beyond Meat". In Großbritannien erreichte der Umsatz mit fleischfreien und "Free-from"-Nahrungsmitteln im Jahr 2012 laut Statistik 950 Millionen Pfund.Vielleicht ist die Flut neuer Fleischersatzprodukte der Grund, warum nur ein Viertel der britischen Vegetarier mit dem vegetarischen Angebot in ihrem Supermarkt unzufrieden ist (Public Attitudes / Consumer Behavior).

John Harvey Kelloggs Arbeit in den späten 1800er Jahren hatte nachhaltige Auswirkungen auf die fleischfreien Lebensmittel, die wir essen, von unserem mit Müsli beladenen Frühstückstisch über unsere Erdnussbutter-Sandwiches zur Mittagszeit bis hin zu unseren mit schmackhaftem vegetarischem Fleisch gefüllten Abendbrottellern.

Wer isst vegetarisches Fleisch?

Wer isst das fleischlose Fleisch von heute? Viele: 15 Prozent der Niederländer und 20 Prozent der Briten geben an, mindestens einmal pro Woche vegetarisches Fleisch zu essen. Weitere 16 Prozent der Niederländer und 35 Prozent der Briten sind weniger häufig Vegetarier. Eine US-Studie aus dem Jahr 2005 fand heraus, dass 6 Prozent der US-Amerikaner häufig und 17 Prozent gelegentlich vegetarisches Fleisch kauften (Hoek et al., "Replacement of Meat"). Trotzdem ist es noch ein weiter Weg. Eine Umfrage des "United Soybean Board" ergab, dass nur die Hälfte aller amerikanischen Verbraucher mit Veggie-Burgern und Tofu vertraut war, und noch weniger wussten über vegetarische Hot Dogs und andere Fleischsorten auf Sojabasis Bescheid ("Priority Ventures Group"). Vegetarier sind nicht die einzigen, die sich an Fleischattrappen laben: Eine Studie ergab, dass unter denjenigen, die mindestens einmal pro Woche vegetarisches Fleisch aßen, zwei Drittel Fleischesser waren (Hoek et al., "Replacement of Meat"). Eine Studie aus dem Jahr 1999 ergab, dass 80 Prozent der Konsumenten von Vegifleisch keine Vegetarier waren (Chapman). Vegetarier lieben ihr "Mock Meat". Die Hälfte der britischen Vegetarier isst sie mindestens einmal pro

Woche, und in den Niederlanden sind es sogar 85 Prozent (Hoek et al., "Replacement of Meat"). Demographisch gesehen sehen die Konsumenten von vegetarischem Fleisch (egal ob Vegetarier oder Nicht-Vegetarier) Vegetariern sehr ähnlich: Sie sind tendenziell besser ausgebildet, haben ein höheres Einkommen, sind jünger, leben in kleineren Haushalten und wohnen in eher städtischen Gebieten. Insgesamt ist es wahrscheinlicher, dass Frauen pflanzliches Fleisch essen als Männer. Aber wenn man die Karnivoren betrachtet, die Fleischimitate essen oder gelegentlich pflanzliche Fleischsorten konsumieren, ist der Unterschied zwischen den Geschlechtern nicht groß (Schosler et al. 2012; Hoek et al., "Replacement of Meat"; de Boer and Aiking 2011). Eine Studie fand heraus, dass hispanische Haushalte mit doppelt so hoher Wahrscheinlichkeit wie weiße Haushalte angaben, vegetarisches Fleisch zu essen, wobei Afroamerikaner bei einigen wenigen fleischfreien Produkten die höchste Punktzahl erreichten (Heller).

Warum Menschen vegetarisches Fleisch essen (oder nicht essen)

Warum wählen manche Fleischesser Tofurky® gegenüber Truthahn, wenn sie ihren Einkaufswagen füllen? In Bezug auf ihre Einstellungen und Motivationen stehen omnivore Vegifleischesser irgendwo mitten zwischen den Vegetariern und den Omnivoren. Sie haben keine ausgeprägten Ernährungs-Anschauungen, aber sie haben ein gewisses Unbehagen darüber, wie Fleisch "produziert" wird. Sie sind daran interessiert, weniger Fleisch zu essen, haben eine geringere Wertschätzung für Fleisch und sind eher daran interessiert, Vegetarier zu werden (Hoek etal. 2004; de Boer

und Aiking 2011). Dies gilt insbesondere für häufige Konsumenten von vegetarischem Fleisch, von denen viele durch die Sorge um Tiere motiviert sind. Die Konsumenten, die es seltener kaufen, sind häufiger lediglich daran interessiert, neue Lebensmittel auszuprobieren (Hoek et al., "Replacement of Meat"). Für alle Gruppen ist der Wunsch, sich gesund zu ernähren, ein weiterer motivierender Faktor. Es ist nicht überraschend, dass die Menschen vegetarisches Fleisch umso mehr mögen, je öfter sie es essen. Häufige Vegifleischesser denken, dass vegetarisches Fleisch gesünder, bequemer, besser schmeckend, luxuriöser und ethischer als Fleisch ist. Leichte bis mittlere Konsumenten empfinden das Gleiche, aber nicht so stark. Allerdings finden selbst starke Nutzer von vegetarischem Fleisch tierisches Fleisch vertrauter und befriedigender (Hoek et al., "Replacement of Meat"; Hoek 2010). Eine holländische Studie fand heraus, dass einer von zehn Fleischessern angab, den Geschmack von pflanzlichem Fleisch dem von tierischem Fleisch vorzuziehen (de Boer und Aiking 2011). Das ist beeindruckend, wenn man bedenkt, dass zwei Drittel der Niederländer noch nie oder nur selten vegetarisches Fleisch gegessen haben (Hoek et al., "Replacement of Meat"). In mehreren Blindverkostungen bevorzugten Verbraucher sogar fleischfreie Burger und teilweise fleischfreie Pizzabeläge gegenüber den ursprünglichen Fleischvarianten (Roche; Qammar et al. 2010)

Warum greifen nicht mehr Fleischesser zu vegetarischem Fleisch?

Eine Reihe von Studien ergab, dass die Hauptbarrieren

praktische Gründe sind. Die Leute sagten, dass der Kauf von vegetarischem Fleisch unbequem sei und dass sie nicht wüssten, wie sie es zubereiten sollten (Bosman et al. 2009; Gunert 2006). Aber es gibt noch zwei weitere große Bedenken, die Allesfresser haben: Vegetarisches Fleisch ist ungewohnt und sieht vielleicht nicht appetitlich aus, riecht oder schmeckt nicht (Hoek et al., "Replacement of Meat"). Mit anderen Worten, einige Fleischesser haben Angst. Zermahlene blutige Eingeweide eines Tieres? = Einfach zuzubereiten und lecker zu essen! Zermahlene gewürzte Mischung aus Bohnen und Pflanzen? = Ekelerregend! Scherz beiseite, Tatsache ist, dass die meisten Menschen abgeneigt sind, neue Lebensmittel zu probieren. Je näher vegetarisches Fleisch dem echten kommt, desto eher sind Fleischesser bereit, es zu essen. Interessanterweise kommt es aber nicht nur auf Geschmack, Vertrautheit und Bequemlichkeit an. Die Weltanschauung der Menschen scheint ihre Lebensmittelauswahl zu beeinflussen, auch was sie von vegetarischem Fleisch halten. 2008 entdeckten Forscher in einer australischen Studie eine vegetarische Wurst, die Fleischesser nicht von echtem Fleisch unterscheiden konnten. Bei dem Versuch, herauszufinden, welche Wurst aus Fleisch und welche vegetarisch war, lagen zwei Drittel von ihnen falsch. Die Forscher präsentierten die Würste dann einer neuen Gruppe von Studienteilnehmern. Einigen Teilnehmern wurde gesagt, die vegetarische Wurst sei vegetarisch und die Fleischwurst sei Fleisch. Andere wurden darüber belogen, welche Wurst welche war. Die Leute probierten jede Wurst und bewerteten, wie sie schmeckte. Aber etwas Interessantes passierte, als man die Befragten nach ihren Vorstellungen

von der Welt aufteilte. Vor dem Geschmackstest hatte jede Person einen Fragebogen ausgefüllt, in dem gemessen wurde, ob sie soziale Macht für sehr wichtig hielt oder ob sie eher egalitär eingestellt war. Diejenigen, die soziale Macht schätzten, sagten, dass die Wurst, die als echtes Fleisch gekennzeichnet war, besser schmeckte. Dies galt sowohl dann, wenn die Wurst tatsächlich Fleisch war, als auch dann, wenn es sich - ohne dass sie es wussten - in Wirklichkeit um vegetarische Wurst handelte, die falsch etikettiert worden war. Befragte, die eher egalitär eingestellt waren, fanden, dass die als vegetarisch etikettierte Wurst besser schmeckte - auch dann, wenn sie - ohne es zu wissen - in Wirklichkeit die Fleischwurst aßen (Allen et al. 2008). Die Menschen wurden auch davon beeinflusst, was das Essen für sie symbolisierte. Wenn es zu ihren Werten passte, schmeckte es besser. Wenn nicht, schmeckte es schlechter. Die Öffentlichkeit dazu zu bringen, vegetarisches Fleisch zu kaufen und zu genießen, ist also nicht nur eine Frage der Herstellung eines Produkts, das genauso schmeckt wie Fleisch. Es geht auch darum, die Werte, die die Menschen mit vegetarischem Fleisch verbinden, so zu gestalten, dass sie von den meisten Amerikanern akzeptiert werden. Vegetarische Hühnerstreifen zu essen, muss so amerikanisch werden wie Apfelkuchen zu essen. Unglücklicherweise sind die Karten gegen Tiere gemischt, wenn es darum geht, wie Menschen Lebensmittel bewerten. Eine Studie hat ergeben, dass Menschen verschiedene Lebensmittel mit unterschiedlichem Status bewerten: An erster Stelle stehen Fische und rotes Fleisch, dann "Geflügel", gefolgt von Milch, Obst und Gemüse. Getreide (cereals) - das

Hauptnahrungsmittel vieler Vegetarier - stand an letzter Stelle. Sorry Vegetarier, aber euer Food ist einfach nicht prestigeträchtig. Die Studie fand heraus, dass Menschen eher Lebensmittel bevorzugen, die auf der Rangliste der Lebensmittel stehen. Menschen, die sich nicht sicher sind, was andere von ihnen denken, greifen besonders häufig zu Nahrungsmitteln mit hohem Status (Allen 2005).

Welche Fleischersatzprodukte werden am liebsten gegessen?

Manche Vegetarier rümpfen die Nase über pflanzliches Fleisch und bezeichnen es als "stark verarbeitet", ungesund und teuer. Aber viele Vegetarier und Fleischreduzierer sind auf sie angewiesen, um ihre Mahlzeiten frei von Grausamkeiten zu halten. Von allen proteinreichen pflanzlichen Produkten, die es gibt, scheint vegetarisches Fleisch bei denjenigen am beliebtesten zu sein, die anfangen, auf Fleisch zu verzichten. Eine holländische Studie fragte Fleischreduzierer, mit welchen Produkten sie normalerweise Fleisch ersetzen. Die Befragten konnten bis zu drei Produkte aus einer Liste auswählen. Leider waren die Top-Wahlmöglichkeiten alle tierische Produkte: 76 Prozent antworteten mit Fischen (was natürlich Fleisch ist), gefolgt von Eiern mit 49 Prozent und dann Käse mit 34 Prozent. Unter den potentiell veganen Lebensmitteln führten Mockmeats mit 26 Prozent die Liste an. Sie überstiegen Linsen und Bohnen (17 Prozent), Tofu (14 Prozent), Nüsse (9 Prozent), Tempeh (3 Prozent) und Seitan (1 Prozent) in der Beliebtheit als Fleischersatz an (Schosler et al. 2012). Eine andere Studie der gleichen Forscher fand ähnliche Ergebnisse: Familiengerichte waren am

beliebtesten, gefolgt von Vegifleischgerichten, wobei Tofu-Gerichte an letzter Stelle standen. In dieser Studie wurden den Fleischessern Bilder und Beschreibungen von verschiedenen Gerichten vorgelegt und sie wurden gebeten, diese von der besten bis zur schlechtesten Mahlzeit zu bewerten: Omelett, Nudeln mit Pesto, Hackfleisch in Tomatensoße, Couscous mit Kichererbsen und Gemüse, Wok mit Seitan, Wok-Steak, Wok mit Tofu und Gemüse, ein Tofu-Snack und ein indisches Linsengericht. Es sollte beachtet werden, dass es sich hierbei um eine niederländische Studie handelte; Amerikaner hätten möglicherweise anders geantwortet (Schosler et al. 2012).

Wie entscheiden sich Menschen, die sich für Fleischalternativen entscheiden, für eine von ihnen?

Eine Studie zeigte, dass der Geschmack bei der Wahl von vegetarischem Fleisch am wichtigsten ist, gefolgt von Preis, Fettgehalt und Bequemlichkeit (Maurer). Je seltener eine Person vegetarisches Fleisch isst, desto wichtiger ist es für sie, dass es dem echten Fleisch sehr ähnlich ist. Geschmack und Beschaffenheit scheinen bei der Beurteilung, wie ähnlich ein Produkt tierischem Fleisch ist, wichtiger zu sein als Aussehen oder Geruch (Hoek et al., "Replacement of Meat"). Vegetarische Würstchen wurden am besten bewertet, wobei vegetarische Burger, Bällchen, paniertes Fleisch und Hackfleisch ebenfalls als einigermaßen ähnlich zu echtem Fleisch angesehen wurden. Pflanzliche Versionen von unverarbeitetem Hühner, Schweine- und Rindfleisch wurden nicht als sehr ähnlich zum Original angesehen (Hoek etal., "Identification of New Food Alternatives"). Daraus könnte man schließen, dass

vegetarische Produkte, die verarbeitetes Fleisch imitieren, bei der breiten Öffentlichkeit besser ankommen. Tatsächlich fand ein Branchenbericht aus dem Jahr 2008 in Großbritannien heraus, dass es Stücke (wie Hühner- oder Rindfleischnuggets), Fleischsnacks (wie Jerky) und Minze waren, die das Wachstum des Marktes für vegetarisches Fleisch vorantrieben ("Consumers Prefer Meat-Free").Weil es dem Fleisch ähnlicher ist, wird vegetarisches Fleisch von den meisten Menschen mehr bevorzugt als Tofu. Studien zeigen, dass vegetarisches Fleisch in der Regel besser abschneidet, wenn es um die Textur, den Geschmack, das Aroma, die allgemeine Vergleichbarkeit mit Fleisch und die Verwendungsabsicht geht (Schosler et al. 2012; McIlveen et al. 1999; Elzerman et al. 2011; Hoek 2010). Die Ähnlichkeit mit Fleisch wird weniger wichtig, sobald ein Fleischersatz Teil einer Mahlzeit ist. Der Geschmack und die Beschaffenheit der Mahlzeit scheinen viele der individuellen Unterschiede zwischen den Produkten zu überdecken (Elzerman et al. 2011). Eine Studie über Hühnerfleisch, Quorn und Tofu ergab, dass Fleischesser zwar jedes Produkt unterschiedlich bewerteten, aber mit der gesamten Mahlzeit gleich zufrieden waren (Hoek 2010). Die Mahlzeit verringert den Unterschied zwischen Fleisch und Fleischersatzprodukten sowie zwischen einzelnen vegetarischen Produkten. Es kann darüber entscheiden, wie sehr Menschen vegetarisches Fleisch mögen und ob sie es weiterhin essen. Glücklicherweise können uns einige gute Forschungsergebnisse aus dem Bereich der Lebensmittelwissenschaft dabei helfen, fleischfreie Mahlzeiten so schmackhaft wie möglich zu machen, wenn wir für Freunde und Familie kochen. Diese Forschungen

zeigen, dass die Menschen das Essen mehr genießen und eher bereit sind, ungewohnte Lebensmittel zu probieren, wenn andere Elemente der Mahlzeit vertraut sind. Die Zugabe von vertrauten Gewürzen und Soßen trägt dazu bei, dass ein Fleischimitat-Gericht gut ankommt (Elzerman et al. 2011). Auch bei den Beilagen sollten Sie nicht sparen: Vertraute und schmackhafte Beilagen sind hilfreich, wenn das Hauptgericht ein unbekanntes ist (Wansink 2002).

Die meisten amerikanischen Familien sind an die traditionelle dreiteilige Mahlzeit aus Fleisch, Gemüse und Stärke gewöhnt. Wenn Sie also fleischlose Mahlzeiten zubereiten, kann es besser sein, das gleiche Format beizubehalten und einfach ein pflanzliches Fleisch durch ein tierisches zu ersetzen. Es ist wahrscheinlich auch besser, vegetarische Fleischsorten schrittweise einzuführen. Das wird den Leuten helfen, sie als etwas Interessantes und Neues zu sehen,
Wenn Sie sicherstellen wollen, dass Ihre Gäste zwei Stunden nach dem Essen nicht wieder hungrig sind, ist Protein essentiell. Es hat sich gezeigt, dass vegetarisches Fleisch mit hohem Eiweißgehalt die Menschen nicht nur mehr sättigt als vegetarisches Fleisch mit niedrigem Eiweißgehalt, sondern auch mehr als tierisches Fleisch! (Hoek 2010; Stubbs et al. 2000). Ein letzter wichtiger Aspekt, den man im Auge behalten sollte, wenn es darum geht, welches vegetarische Fleisch am besten ist, ist die Überlegung, welches den Tieren am meisten Gutes tut. Es ist eine gute Absicht, wenn jemand Rind- oder Schweinefleisch durch vegetarisches Fleisch ersetzt. Aber es ist hundertmal besser für die Tiere, wenn jemand bestimmte Sorten von vegetarischem Fleisch seinlässt und

bei tatsächlichem Hühnerfleisch bleibt! Da viele Menschen ihr Fleisch durch ein ähnliches Produkt ersetzen wollen, ist es für die Befürworter vegetarischer Ernährung besonders wichtig, großartige vegane Hühnerprodukte zu fördern. Leider können einige vegetarische Fleischsorten für Tiere schlimmer sein als das Fleisch, das sie ersetzen! Denn viele tiefgekühlte vegetarische Fleischsorten enthalten Ei. Ein vegetarischer Burger mit Ei verursacht wahrscheinlich mehr Leid und tötet mehr Tiere als der Rindfleischburger, den er ersetzen soll. Wenn sie für vegetarisches Fleisch werben, sollten Tierschützer darauf achten, dass die Produkte frei von allen tierischen Produkten sind.

Der Wortlaut zählt, Teil 1: Vegetarisch, Vegan oder fleischfrei?

Wenn Menschen ermutigt werden, auf vegetarisches Fleisch umzusteigen, können die Worte, die Befürworter verwenden, einen Unterschied machen. Eine Studie des britischen Handelsmagazins "The Grocer" fand heraus, dass die Öffentlichkeit vegetarisches Fleisch eher dann annimmt, wenn die Produkte als "fleischfrei" gekennzeichnet sind, als wenn sie als "vegetarisch" bezeichnet werden ("Consumers Prefer Meat Free"). In den letzten fünf Jahren sind immer mehr britische Supermärkte und Hersteller von vegetarischem Fleisch von der Bezeichnung "vegetarisch" auf "fleischfrei" umgestiegen und verzeichnen steigende Umsätze bei Fleischessern (Jamieson). Vegifleisch-Unternehmen in den USA tun dasselbe. Wenn Sie eine Tüte "Gardein"-Huhn in die Hand nehmen, sehen Sie die Aufschrift "I'm meat-free!" Tofurky® Hotdogs rühmen sich mit dem Etikett "fleischlos". Lightlife kennzeichnet seine

Produkte als "fleischfrei" oder vermerkt, dass sie mit "Veggie-Protein" vollgepackt sind. Warum kommt "fleischfrei" bei der breiten Öffentlichkeit besser an als "vegetarisch"? Branchenexperten sind der Meinung, dass der Begriff "vegetarisch" negativ konnotiert ist. Vielleicht schauen die Menschen aufgrund von Schuldgefühlen, sozialen Normen oder anderen Gründen einfach auf alles "Vegetarische" herab. Das Wort könnte auch Erinnerungen an einen geschmacklosen Tofu-Burger hervorrufen, den sie einmal probiert haben. Leider haben die Erwartungen der Menschen, ob sie ein Gericht mögen werden, einen großen Einfluss darauf, ob sie es tun oder nicht. Wenn sie erwarten, dass es schlecht schmeckt, wird es das auch. In einer Studie bekamen die Probanden zum Beispiel einen Riegel und sollten bewerten, wie er schmeckt. Obwohl die Riegel identisch waren, hatten einige ein Etikett mit dem Hinweis, dass sie Soja enthielten, andere nicht. Keiner der Riegel enthielt tatsächlich Soja. Aber die Riegel, die angeblich Soja enthielten, wurden als viel schlechter schmeckend bewertet als die, die kein Soja enthielten. Die Menschen erwarten, dass Sojaprodukte schlecht schmecken, und diese Erwartung führte dazu, dass sie dachten, die Riegel würden schlechter schmecken (Wansink et al. 2000). Andere Geschmacksteststudien haben ähnliche Ergebnisse ergeben (Cooney 2011)

Der Punkt ist folgender: Wenn Sie etwas auf eine Weise etikettieren, die die Leute erwarten lässt, dass etwas schlecht schmeckt, wird es das wahrscheinlich auch. Aus welchem Grund auch immer, denken viele Menschen, dass "vegetarische" Produkte nicht gut schmecken werden. Bei Produkten, die als "fleischfrei" gekennzeichnet sind,

scheinen sie nicht so eine negative Wahrnehmung zu haben. Wenn Sie also Ihren leckeren veganen Hühnersalat mit Ihren Kollegen teilen, werden Sie wahrscheinlich eine bessere Resonanz erhalten, wenn Sie ihn "fleischfrei" nennen, als wenn Sie ihn "vegan" oder "vegetarisch" nennen. Menschen zu ermutigen, fleischfrei zu essen oder auf Fleisch zu verzichten, kann überzeugender sein als Menschen zu ermutigen, Vegetarier zu werden. Da die Menschen zu erwarten scheinen, dass "fleischfreies" Essen besser schmeckt als "vegetarisches" Essen, sollte es einfacher sein, auf "fleischfreies" Essen umzusteigen. Die Verwendung des Wortes "vegetarisch" wirft auch die heikle Frage der Selbstidentität auf. Wie wir bereits gesehen haben, könnte die Öffentlichkeit Vegetarier als eine bestimmte Gruppe von Menschen ansehen, die sich von normalen (!) Amerikanern unterscheidet. Das ist nicht gut. Wir wollen nicht, dass die Leute denken, sie müssten eine neue Identität annehmen, um Grausamkeiten aus ihrer Ernährung zu streichen. Und warum? Weil die meisten Menschen ihr Selbstverständnis nur ungern ändern. Wenn Sie zum Beispiel ein Demokrat wären, welche der folgenden Aussagen würde Ihnen besser schmecken? "Sie sollten ein Republikaner werden" oder "Sie sollten einen Republikaner wählen"? Die erste Aussage konzentriert sich auf Ihre Identität, während die zweite auf Ihr Verhalten abzielt. Die zweite Aussage ist wahrscheinlich für die meisten Demokraten angenehmer. In ähnlicher Weise ist "fleischfrei essen" oder "kein Fleisch essen" für die meisten Allesfresser schmackhafter als "Vegetarier werden", wobei "fleischfrei" bei bestimmten Zuhörern oder in bestimmten Kontexten aber auch nicht gut ankommt. Eine Studie, die

von "Mercy For Animals" und dem "Humane Research Council" durchgeführt wurde, fand heraus, dass junge Frauen im Alter von dreizehn bis fünfunddreißig Jahren angaben, dass sie den Begriff "vegetarisch" viel mehr mögen als "fleischfrei". Sie mochten ihn auch mehr als "vegan" oder "fleischlos". Ganze 36 Prozent der Befragten gaben an, dass sie, wenn sie eine Online-Werbung für eine "kostenlose vegetarische Broschüre" sehen würden, mit großer oder sehr großer Wahrscheinlichkeit darauf klicken würden. Nur 14 - 16 Prozent sagten dasselbe für eine "kostenlose fleischfreie Broschüre" oder eine "kostenlose fleischlose Broschüre", und 21 Prozent für eine "kostenlose vegane Broschüre". Vielleicht sehen junge Frauen den Begriff "vegetarisch" viel positiver als andere Gruppen. Oder vielleicht spielt der Kontext eine Rolle - so dass "fleischfrei" auf Produktetiketten zwar nützlich ist, aber weniger effektiv, wenn es darum geht, eine Ernährungsumstellung bei bestimmten Gruppen zu fördern (Humane Research Council, "Results from MFASurvey").

Der Wortlaut zählt: Teil II: Gute Etiketten und schlechte Etiketten

Wenns drum geht, Menschen dazu zu bringen, fleischfreie Lebensmittel zu genießen, ist der Hinweis "enthält Soja", eine schlechte Idee.Wir haben bereits erwähnt, dass Menschen einen Ernährungsriegel für weniger schmackhaft halten, wenn auf dem Etikett steht, dass er Soja enthalten würde. Unter den geschmacksbewussten Verbrauchern wurde der Riegel, der nicht als sojahaltig gekennzeichnet war, in fast jeder gemessenen Kategorie besser bewertet, einschließlich der Textur, der Gesundheit, des Aussehens,

des guten Gefühls beim Verzehr und der Wahrscheinlichkeit, ihn zu kaufen. Sogar gesundheitsbewusste Verbraucher gaben an, dass sie seltener das Produkt mit Soja kaufen würden (Wansink et al. 2000). Andere Tests haben dasselbe ergeben: Soja-Etiketten führen dazu, dass Stammkunden das Essen weniger genießen, und sie haben bestenfalls einen neutralen Einfluss auf Vegetarier und gesundheitsbewusste Käufer. Sogar Forscher, die vom "National Soy Board" finanziert werden, raten Lebensmittelunternehmen, nicht mit dem Vorhandensein von Soja in ihren Produkten zu werben (Wansink 2003; Wansink und Park 2002).Wir wissen also, dass wir die Bezeichnung "Soja" nicht verwenden sollten.

Wie steht es mit der Bezeichnung "gesund" für Lebensmittel? Führt ein "gesundes" Etikett dazu, dass Menschen Lebensmittel mehr, weniger oder gleich stark mögen? Die Daten sind gemischt. In einigen Studien, für einige Produkte und bei einigen Zielgruppen führte die Kennzeichnung "gesund" dazu, dass die Menschen ein Produkt mehr mochten. Aber in vielen Situationen führte es dazu, dass die Leute es weniger mochten. In anderen Studien hatte die Kennzeichnung keinen Einfluss (Wansink et al. 2004; Horgen und Brownell 2002; Wansink et al.2000).

Gibt es Kennzeichnungen, die dazu führen, dass Menschen fleischlose Mahlzeiten mehr mögen? Ein appetitanregender, beschreibender Satz sollte den Zweck erfüllen. Indem wir das Essen mit appetitanregenden Begriffen beschreiben, erzeugen wir positive Erwartungen darüber, wie das Essen schmecken wird. Da Menschen dazu neigen, das zu

schmecken, was sie zu schmecken erwarten, führen diese Beschreibungen dazu, dass die Menschen das Essen mehr genießen (Mela 1999; Kahkonen und Tuorila 1998). Eine ähnliche Studie wurde in einer Cafeteria durchgeführt und ergab ähnliche Ergebnisse: Menüpunkte, die mit beschreibenden Bezeichnungen versehen waren, hatten einen höheren Umsatz und wurden als schmackhafter, aromatischer und zufriedenstellender bewertet (Wansink et al. 2001).

Bringen Sie also statt "gesunder veganer Soja-Hühnersalat" lieber "pikanten fleischfreien Hühnersalat mit frischer Petersilie und Zwiebeln" zum Familiengrillfest mit.

Denn Romeo hatte Unrecht: Eine Rose mit einem anderen Namen ist nicht gleichermassen süss Wenn wir Gewohnheiten ändern und Leben retten wollen, müssen wir die Geschmacksknospen zufriedenstellen. Die Worte, die wir dabei verwenden, können einen großen Unterschied machen, ob und wie effektiv wir dabei sind.

12 Tiere sind dumm, gefühllos und fühlen keinen Schmerz - Wie Fleischessen den Glauben an Tiere beeinflusst

Es gibt viele Gründe, warum Menschen Fleisch essen. Ihre Familien und Freunde tun es, sie sind damit aufgewachsen, sie mögen den Geschmack, es ist die bequemste Art zu essen, und so weiter.Aber ein Effekt, der auch mitspielt, ist folgender: Fleisch zu essen führt dazu, dass Menschen Nutztiere anders sehen. Fragen Sie einen Fleischesser und einen Vegetarier, wie intelligent, wie emotional komplex und wie empfindungsfähig ein Schwein ist (inwieweit es

Freude und Schmerz empfinden kann), und die Chancen stehen gut, dass Sie unterschiedliche Antworten bekommen.

Moralisches Gleichgültigwerden

Zu Beginn lassen Sie uns über "moralisches Disengagement" sprechen. Eine Art und Weise, wie wir Menschen es vermeiden, uns schuldig zu fühlen, wenn wir andere verletzen, oder unsere Traurigkeit zu verringern, wenn wir von Tragödien auf der Welt hören, ist, dass wir unbewusst nicht an die denken, die leiden. Sie sind nicht wie wir, sagen wir uns. Deshalb ist das, was passiert, in Ordnung ... oder zumindest nicht so schlimm, wie wenn es mir oder meiner Familie passieren würde.In Kriegszeiten wird der Feind immer als anders und weniger menschlich als wir dargestellt. Das ist moralisches Disengagement in Aktion. Um Schuldgefühle oder Traurigkeit abzuwehren, verunglimpfen wir diejenigen, die leiden. Forscher, die dieses Phänomen untersucht haben, haben zum Beispiel herausgefunden, dass wir denjenigen, die wir verletzt haben, weniger sekundäre Emotionen - Bedauern, Nostalgie und Melancholie - zuschreiben (Castano und Giner-Sorolla 2006). Es ergibt Sinn, dass unser Gehirn das tun will. Je niederträchtiger und dümmer die andere Person ist, desto weniger Grund haben wir, uns schlecht zu fühlen. Es gibt keinen besseren Weg, unser geplagtes Gewissen zu beruhigen, so dass wir mit dem Leben wie gewohnt weitermachen können... Es überrascht nicht, dass dasselbe Phänomen auch auf die Fleischesser-Sicht gegenüber Tieren zutrifft. Fleischesser wollen nicht daran denken, dass sie intelligenten, emotional komplexen und

empfindungsfähigen Individuen Schaden zufügen. Aber anstatt Vegetarier zu werden, ziehen es die meisten Menschen vor, sich zu versichern, dass Tiere dumm, emotional einfach und unfähig sind, Schmerz zu empfinden

Den Tieren keine Beachtung schenken

Fleischesser und Vegetarier sind sich einig, dass Tiere primäre Emotionen haben - wie Angst, Panik, Glück und Aufregung. Vegetarier glauben jedoch, dass Tiere auch sekundäre Emotionen haben, wie Schuldgefühle, Nostalgie und Melancholie. Fleischfresser sind anderer Meinung. Sie glauben, dass diese Emotionen einzigartig menschlich sind und den Menschen vom Rest des Tierreichs unterscheiden (Bilewicz et al. 2011). Depressive Katze? Fehlanzeige. Schuldgeplagter Hund? Die Kluft zwischen der Sichtweise von Vegetariern und Fleischessern auf die Psyche von Tieren wird sogar noch größer, wenn es um die Tiere geht, die wir essen. Zum Beispiel denken Vegetarier, dass Schweine und Hunde ungefähr die gleiche emotionale Komplexität haben. Fleischesser sehen das nicht so. Für sie haben Schweine ein viel kargeres Gefühlsleben als Hunde (Bilewicz et al. 2011). Die Kluft wird zu einem Abgrund, wenn man ein Tier mit dem Fleisch auf dem Teller eines Menschen verbindet. In einer Studie wurden die Fleischesser in zwei Gruppen aufgeteilt. Der einen wurde gesagt, dass sie am Ende der Studie Fleisch serviert bekommen würden. Der anderen wurde gesagt, sie würde Obst serviert bekommen. Beide Gruppen wurden dann gefragt, wie viel geistige Kapazität Nutztiere haben. Die Personen, die wussten, dass sie Fleisch essen würden, dachten, dass Nutztiere weniger geistige Fähigkeiten hätten

(Bastian et al. 2012). Sobald sie hörten, dass sie Fleisch essen würden, begannen sich die Räder der moralischen Abstumpfung zu drehen. Auf diese Weise fühlten sie sich weniger schuldig, wenn das Fleisch serviert wurde. Tatsächlich löst die bloße Verbindung von Nutztieren mit Fleisch dieselbe Reaktion aus. In einer anderen Studie wurden die Fleischesser in zwei Gruppen aufgeteilt. Jeder Gruppe wurde ein Bild eines Lamms oder einer Kuh und eine kurze Beschreibung gegeben. Der ersten Gruppe wurde gesagt: "Dieses Lamm/diese Kuh wird auf eine andere Koppel gebracht und wird die meiste Zeit damit verbringen, mit anderen Lämmern/Kühen Gras zu fressen." Der zweiten Gruppe wurden die gleichen Bilder, aber eine andere Beschreibung gegeben: "Dieses Lamm/diese Kuh wird zu einem Schlachthof gebracht, getötet, geschlachtet und als Fleischprodukt für den Menschen in die Supermärkte gebracht." Die Teilnehmer in jeder Gruppe bewerteten dann, wie viel geistige Kapazität sie dem Lamm oder der Kuh zutrauten. Personen, denen die zweite Beschreibung vorgelegt wurde - die sie daran erinnerte, dass das Tier für Fleisch verwendet werden würde - bewerteten das Tier als weniger geistig fähig (Bastian et al. 2012).
Schon der Gedanke an die Herkunft von Fleisch ist unangenehm. Um sich moralisch abzugrenzen, ändern Fleischesser ihre Überzeugungen darüber, wie viel geistige Kapazität Nutztiere haben.

Die Frage ist: "Können sie leiden? "

Die Frage ist nicht: "Können sie denken?" oder: "Können sie sprechen?" sondern: "Können sie leiden?", sagte Jeremy

Bentham, der berühmte Philosoph des Utilitarismus, in einem Satz, der später zu einem Slogan der Tierschutzbewegung werden sollte. Denken Fleischesser auch, dass Nutztiere weniger leidensfähig seien? Es sieht so aus, als ob sie das täten. Tatsächlich scheint es so zu sein, dass Menschen allein durch die Einstufung eines Tieres als Nahrungsmittel dieses Tier als weniger leidensfähig ansehen. In einer Studie wurde den Teilnehmern ein Absatz über ein fiktives baumbewohnendes Känguru und seine Interaktionen mit Ureinwohnern in Papua-Neuguinea vorgelegt. Die Beschreibungen des Geschehens im Text waren unterschiedlich. In einigen Geschichten wurden die Kängurus getötet, in anderen wiederum nicht. In einigen Beschreibungen wurden die Kängurus von Menschen getötet, und in anderen starben sie eines natürlichen Todes. In einigen Beschreibungen wurden die Kängurus von den Ureinwohnern gegessen, in anderen nicht. Die Teilnehmer lasen nur einen der Absätze und bewerteten dann, wie sehr ihrer Meinung nach die Kängurus leiden konnten. Es stellte sich heraus, dass allein die Tatsache, dass die Kängurus als menschliches Essen eingestuft wurden, dazu führte, dass die Menschen sie als weniger leidensfähig einstuften. Das galt unabhängig davon, ob die Kängurus von Menschen gejagt und getötet wurden oder ob die Menschen einfach Kängurus aßen, die auf natürliche Weise gestorben waren, indem sie von den Bäumen fielen. Allein die Bezeichnung eines Tieres als "Nahrung" führte dazu, dass die Menschen glaubten, das Tier sei weniger leidensfähig. Mehr noch, die Leugnung der Fähigkeit, Schmerz zu empfinden, führte dazu, dass die Menschen sich auch weniger um das Tier kümmerten. Je weniger die Kängurus als leidensfähig

wahrgenommen wurden, desto weniger kümmerten sich die Menschen um sie (Bratanova et al. 2011). In einer anderen Studie wollten die Forscher herausfinden, was das Interesse der Menschen an Tieren mehr beeinflusst: Intelligenz oder Empfindungsvermögen. In dieser Studie wurden die Teilnehmer entweder mit Rindfleisch oder Nüssen verköstigt und dann gefragt, wieviel moralisches Interesse sie an Kühen hatten. Sie wurden auch gefragt, für wie intelligent und empfindungsfähig sie Kühe hielten. Diejenigen, die Kuhfleisch gegessen hatten, hatten weniger moralische Bedenken gegenüber Kühen und stuften sie als weniger empfindungsfähig ein (Loughnan et al. 2010). Zusammengenommen zeigen diese Studien, dass die Leugnung der Leidensfähigkeit von Tieren ein weiteres Mittel ist, mit dem Fleischesser versuchen, die Unannehmlichkeiten zu vermeiden, die mit ihrer Lebensmittelwahl einhergehen.

Tiere: Sind sie wie wir?

Überzeugungen darüber, wie empfindungsfähig und intelligent Tiere sind, haben nicht nur Einfluss auf die Entscheidung der Menschen, Fleisch zu essen oder nicht zu essen. In einer Studie wurden über dreitausend Studenten aus ganz Europa und Asien gebeten, zwölf Tiere in eine Rangfolge zu bringen, wie empfindungsfähig sie sind, wobei 12 bedeutet, dass das Tier am meisten fühlen kann, und 1 bedeutet, dass es im Vergleich zu anderen Tieren am wenigsten fühlen kann. Hunde und Katzen wurden mit etwa 9 bewertet. Schweine lagen auf Platz 6, Kühe auf Platz 5 und Hühner auf Platz 4. Interessanterweise ordnen sowohl Vegetarier als auch Nicht-Vegetarier die Tiere in etwa in

der gleichen Reihenfolge ein (Izmirli und Phillips 2011). Studien, in denen Menschen gebeten wurden, zu bewerten, wie intelligent Tiere sind und wie gut sie mit Menschen kommunizieren können, ergaben fast identische Rangfolgen. Hunde und Katzen stehen an erster Stelle, mit Abstand gefolgt von Schweinen und Kühen, dann Hühnern und anderen Vögeln, mit Fischen an letzter Stelle (Harrison 2010; Eddy et al. 1993)

Es überrascht vielleicht nicht, dass diese Einstufungen von Empfindungsvermögen und Intelligenz auch damit übereinstimmen, wie viel Empathie Menschen für Tiere empfinden. Je weniger empfindungsfähig und intelligent ein Tier zu sein scheint, desto weniger kümmern wir uns um es. In einer Studie wurden Menschen gefragt, wie viel Empathie sie für verschiedene Tiere auf einer Skala von eins bis zehn haben (wobei 10 der höchste Wert ist). Die Studie definierte Empathie als die Überzeugung, dass "ich in der Lage wäre, die Gefühle dieses Tieres/Kreatur zu verstehen". Hunde und Katzen wurden im Bereich von 7 bis 8 bewertet, Kühe erhielten eine 4, Schweine 3,5 und Hühner 3. Goldfische, die einzigen Fische, die gemessen wurden, erreichten eine magere 1. Diese unterschiedlichen Ebenen der Besorgnis werden nicht nur auf der abstrakten, intellektuellen Ebene empfunden. Sie prägen auch unsere unmittelbare, unbewusste Reaktion auf verschiedene Arten von Tieren. Ein Forscherteam wollte herausfinden, wie Menschen auf den Anblick von Tieren in belastenden Situationen reagieren. Insbesondere wollten sie sehen, ob sich diese Reaktionen je nach Art des Tieres, das in Not war, unterscheiden. Die Forscher erstellten eine Reihe von kurzen Videos, die Menschen, Primaten, vierbeinige

Säugetiere oder Vögel als Opfer zeigen. Jedes Video zeigte eine Gesichts-Nahaufnahme des Tiers, das Schmerzen hatte, eine Aufnahme, in der es verletzt wurde, eine in der es eingesperrt war, und eine Szene, wo es geschlagen oder anderweitig schlecht behandelt wurde.

Bevor den Studienteilnehmern jedes Video gezeigt wurde, wurden sie an zwei Geräte angeschlossen, die ihre physiologischen Reaktionen messen sollten. Das erste war ein Hautleitfähigkeitstest, der messen sollte, wie stark sie auf das Video emotional reagiert hatten. Der zweite war ein EMG-Test, der die Muskelaktivität im Gesicht messen sollte. Er sollte die positiven und negativen emotionalen Reaktionen auf das Video aufzeichnen, während sie auftraten.Wie reagierten die Menschen, wenn sie die einzelnen Arten in Not sahen? Nachdem sie die Videos gesehen hatten, wurden die Teilnehmer gebeten, zu berichten, wie viel Sorge sie für jedes Tier empfanden. Auf einer Skala von 1 bis 10 bewerteten sie Vögel im Durchschnitt mit 5 und vierbeinige Säugetiere mit 6. Primaten und Menschen lagen im Bereich von 8 bis 9. Wenn es darum ging, wieviel Empathie sie für jedes Tier empfanden, haben die Menschen nicht nur geredet, sondern Ihre Körper haben es gezeigt. Das Korrugator-EMG und die Hautleitfähigkeit zeigten, dass die Menschen auf das Video, in dem vierbeinige Säugetiere verletzt wurden, etwas empathischer reagierten als auf das Video, in dem Vögel verletzt wurden. Ihre empathischen Reaktionen waren noch höher, wenn sie Menschen und Primaten in Bedrängnis sahen. Alles in allem stimmten die physiologischen Reaktionen der Menschen gut mit ihrem

selbstberichteten Maß an Leid, Sympathie und Empathie für jede Spezies überein (Westbury und Neumann 2008). Das unterschiedliche Maß an Empathie, das wir für verschiedene Spezies haben, hilft zu erklären, warum die Öffentlichkeit weniger Schuldgefühle beim Verzehr von Huhn und Fisch zu haben scheint als beim Verzehr von Rind- und Schweinefleisch. Sie helfen auch zu erklären, warum selbst ethische Vegetarier in der Regel zuerst auf rotes Fleisch verzichten, dann auf Hühnerfleisch, wobei Fisch oft das letzte Fleisch ist, das wegfällt (wenn es überhaupt wegfällt). Obwohl Hühner in unseren Studien zu Empathie, Intelligenz und Empfindungsvermögen nicht allzu weit hinter größeren Säugetieren zurückliegen, rangieren Fische immer weit unten. Warum ordnen Menschen Tiere konsequent in dieser Reihenfolge ein? Schließlich wissen die meisten Menschen nur sehr wenig darüber, wie empfindungsfähig und intelligent die verschiedenen Arten tatsächlich sind. Die Kultur kann sicherlich eine Rolle spielen. Hunde und Katzen rangieren weiter oben, weil die Menschen sie als Haustiere halten und sie dadurch viel besser kennen als andere Arten.

Aber abgesehen von der Kultur ist die Hauptgrundlage für diese Hierchien ist: Je näher uns ein Tier in der Evolutionsgeschichte steht, als desto klüger und fähiger zu fühlen und zu kommunizieren nehmen wir es wahr. Und je näher sie uns sind, desto mehr sorgen wir uns um sie (Harrison 2010; Eddy et al. 1993). Das gilt nicht nur dafür, wie wir auf andere Tiere reagieren. Es gilt auch für die Art und Weise, wie wir auf andere Menschen reagieren. Hautleitfähigkeitstests haben gezeigt, dass Afroamerikaner auf Bilder von anderen Afroamerikanern, die leiden oder

sich amüsieren, empathischer reagieren als auf Bilder von Weißen in der gleichen Situation. Und Kaukasier reagieren stärker auf Bilder von anderen Kaukasiern (Westbury und Neumann 2008). Studien haben auch gezeigt, dass wir uns mehr um Menschen kümmern, die uns ähnlich sind, selbst wenn sie weit entfernt sind, als um die allgemeine Öffentlichkeit (Harrison 2010; Cialdini et al. 1997).Es scheint bei uns tief verwurzelt zu sein, dass wir uns mehr um diejenigen kümmern, die uns ähnlich sind, und uns weniger um diejenigen kümmern, die es nicht sind. Vielleicht ist hier der genetische Darwinismus am Werk: Je mehr genetische Ähnlichkeit ein anderes Individuum mit uns hat, desto mehr sind wir geneigt, uns um es zu kümmern. Was auch immer der Grund ist, Menschen scheinen eine angeborene Tendenz zu haben, sich weniger um Hühner und noch viel weniger um Fische zu kümmern, als um größere Säugetiere. Es ist tragisch, dass die Tiere, die am kleinsten sind - und deshalb in extrem großer Zahl gefressen werden - auch die Tiere sind, um die sich die Menschen anscheinend am wenigsten kümmern.

Tiere als Menschen

Unglücklicherweise funktioniert die moralische Entkopplung, wenn es darum geht, Tiere zu essen.Menschen entscheiden auf einer unterbewussten Ebene, dass Nutztiere weniger intelligent, weniger emotional komplex und insbesondere weniger in der Lage seien, körperlichen und seelischen Schmerz zu fühlen. Diese Wahrnehmungsverdrehungen machen es leichter, weiterhin Fleisch zu essen, ohne sich schuldig zu fühlen. Je geistig beschränkter ein Tier wirkt, desto essbarer wird es

(Bastian et al. 2012).Obwohl es bedauerlich ist, dass der menschliche Verstand auf diese Weise funktioniert, kann dieses Wissen Tierschützern auch etwas darüber sagen, wie sie mehr Menschen dazu inspirieren können, vegetarisch zu leben. Denn die Kehrseite von allem, was wir hier besprochen haben, ist folgende: Je empfindungsfähiger, emotional komplexer und intelligenter die Menschen ein Tier einschätzen, desto weniger sind sie bereit, es zu essen. Je ähnlicher das Tier ihnen ist, desto unangenehmer ist es für die Menschen, ihm Schaden zuzufügen. Eine Studie fand heraus, dass, wenn die Menschen zuerst die psychologischen Eigenschaften eines Tieres berücksichtigen mussten, ihr Ekel vor der Idee, die Kreatur zu essen, zunahm und ihr Interesse, das Tier zu essen, abnahm (Ruby und Heine 2012). Indem sie den emotionalen Reichtum von Nutztieren betonen, können Vegetarismusbefürworter effektiver sein, um Menschen zu inspirieren, Fleisch von ihrem Teller zu streichen. Diese Taktik schließt die positiven Emotionen von Nutztieren ein, wie die liebevolle Fürsorge, die sie für ihre Kinder empfinden und die Freundschaftsbande, die sie untereinander knüpfen. Sie beinhaltet auch ihre seelischen Qualen, wie die Langeweile und den Stress, den sie empfinden, wenn sie in einem so kleinen Käfig eingesperrt sind, dass sie sich nicht umdrehen können. Besonders effektiv ist es, den Verstand, die Emotionen und die Persönlichkeit eines Tieres auf menschliche Weise zu beschreiben. In einer Studie wurde den Teilnehmern eine Geschichte über einen Hund erzählt, der sich in Gefahr befand - zum Beispiel einer, der in einem See ertrunken war. Für die Hälfte der Teilnehmer wurde der Hund in

nüchterner Form beschrieben: Er hatte einen guten Geruchssinn, konnte gut mit anderen Hunden umgehen und hörte auf Kommandos. Für die andere Hälfte wurde der Hund in menschenähnlicher Form beschrieben: Er hatte einen guten Sinn für Humor, kam gut mit anderen Hunden aus und war ein guter Zuhörer. Diejenigen, denen der Hund in der letztgenannten Form beschrieben wurde, sagten mit signifikant höherer Wahrscheinlichkeit, dass sie versuchen würden, den Hund zu retten (Butterfield et al.2012).
In einer verwandten Studie wurden Menschen Bilder von Hunden gezeigt, die wiederum entweder neutral oder menschenähnlich beschrieben wurden. Die Personen, deren Hunde mit menschenähnlichen Begriffen beschrieben wurden, waren eher bereit, dem Hund zu helfen, adoptiert zu werden, indem sie freiwillig in dem Tierheim arbeiteten, in dem der Hund untergebracht war. Sie stimmten auch eher zu, dass der Verzehr von Fleisch und die Verwendung von tierischen Produkten wie Leder moralisch falsch sind (Butterfield et al. 2012).Wenn sie also Menschen ermutigen, kein Fleisch mehr zu essen, sollten Befürworter der vegetarischen Ernährung nicht wie ein Wissenschaftler reden. "Schweine haben die emotionale Komplexität, einen erhöhten Stresspegel zu erleben, wenn sie intensiver Gefangenschaft ausgesetzt sind" ist nicht überzeugend.

Eine bessere Formulierung wäre: "Schweine, die in Käfigen eingesperrt sind, werden verrückt vor Frustration und Langeweile, weil sie sich nie umdrehen können." Die Betonung der reichhaltigen emotionalen Erfahrungen von Tieren und ihrer Fähigkeit, sowohl physischen als auch psychischen Schmerz zu erleiden, sollte die Menschen dazu bringen, sich weniger wohl beim Fleischessen zu fühlen.

Die Beschreibung dieser Fähigkeiten und Erfahrungen in menschenähnlichen Begriffen, mit denen die Menschen etwas anfangen können, sollte besonders effektiv sein.

Fleischfreie Medien

Der Einfluss von Büchern, Videos und Fernsehen auf das, was Menschen essen

Die Macht von Büchern, Musik, Videos, Webseiten und anderen Medien, die beeinflussen, was wir denken und wie wir unser Leben leben, ist unbestreitbar. Und diese Macht schließt die Fähigkeit ein, Menschen dazu zu inspirieren, sich vegetarisch zu ernähren. Eine Studie über Vegetarier - die schon Jahre bevor es Facebook oder YouTube überhaupt gab, durchgeführt wurde - ergab, dass fast ein Drittel von ihnen ihre Ernährung als Folge irgendeiner Form von Medien geändert hatte (MacNair 1998). Eine US-Studie aus dem Jahr 2012 zeigte, dass diese Zahl auf 43 Prozent gestiegen war (Haverstock und Forgays 2012). Das Aufkommen der sozialen Medien hat es einfacher denn je gemacht, auf Bilder, Videos und Informationen über die Grausamkeit der Tierhaltung und die Vorteile vegetarischer Ernährung zu stoßen.Wie groß ist also der Einfluss der Medien? Eine Handvoll Studien dokumentiert, wie Medien erfolgreich - oder erfolglos - Menschen dazu inspirieren können, ihre Ernährung zu ändern.

Das Dilemma des Allesfressers

"Das Dilemma" des Lebensmittelautors Michael Pollan, veröffentlicht 2006 , ist kein eigentliches Pro-Vegetarier-Buch. In der Tat verärgert Pollan manchmal Vegetarier mit

seiner strikten Unterstützung für landwirtschaftliche Betriebe, die er als human empfindet. Aber "Dilemma" ist immer noch ein Buch gegen Massentierhaltung, und seine Beschreibungen der modernen Tierhaltung könnten vielen Lesern die Augen öffnen. Welchen Einfluss hat das Buch auf die Essgewohnheiten seiner Leser? Der Forscher Paul Rozin, der den Begriff "Das Dilemma des Allesfressers" geprägt hat, wollte das herausfinden. Im Herbst 2007 musste der gesamte Erstsemesterjahrgang der Universität von Pennsylvania Pollans Buch lesen und im Rahmen der Einführungsveranstaltung darüber diskutieren. Rozin befragte die Studenten vor, unmittelbar nach und ein Jahr nach der Lektüre des Buches, um herauszufinden, welche Auswirkungen das Buch auf ihre Einstellung zu Lebensmitteln hatte: Im Vergleich zu den Studienanfängern, die das Buch nicht gelesen hatten, hatten die Studenten, die das Buch gelesen hatten, mehr Widerstreben, Fleisch zu essen, sie interessierten sich mehr für den Verzehr von Bio-Lebensmitteln und waren eher der Meinung, dass die Qualität der amerikanischen Lebensmittelversorgung abnimmt. Sie unterstützten auch eher die Umweltbewegung und waren eher gegen staatliche Maissubventionen. Je mehr von dem Buch sie gelesen hatten, desto mehr dachten sie in dessen Richtung. Ein Jahr später waren jedoch einige dieser Einstellungen - einschließlich der Abneigung gegen Fleisch - verschwunden. Die einzigen Bedenken, die übrig blieben, betrafen die Maissubventionen, die Qualität der Nahrungsmittelversorgung und die Unterstützung der Umweltbewegung. Bei den anderen gemessenen Themen waren die Studenten, die "Das Dilemma des Allesfressers"

gelesen hatten, tatsächlich weniger besorgt und fühlten sich nun wohler damit, Fleisch zu essen, als diejenigen, die das Buch nicht gelesen hatten. In der Studie wurden die Studenten nicht gefragt, warum sich ihre Einstellungen geändert hatten oder ob sich ihre Ernährungsgewohnheiten als Folge der Lektüre des Buches verändert hatten. Es ist möglich, dass einige Studenten anfingen, weniger Fleisch zu essen. Aber im Allgemeinen scheint das Buch die Schüler nicht dazu gebracht zu haben, sich mit Massentierhaltung oder dem Verzehr von Fleisch weniger wohl zu fühlen (Hormes et al.).

Die Simpsons

Lisa Simpson ist wahrscheinlich die berühmteste Cartoon-Vegetarierin der Welt. Die einflussreiche Fernsehserie "Die Simpsons" läuft seit über fünfundzwanzig Jahren in den USA, und Lisas fleischfreie Ernährung wurde in die Handlung zahlreicher Episoden eingewoben. Alles begann mit Episode 133, "Lisa the Vegetarian", in der Lisa beschließt, Vegetarierin zu werden, nachdem sie sich mit einem Lamm in einem Streichelzoo angefreundet hat. Der ehemalige Beatle Paul McCartney erklärte sich bereit, einen Gastauftritt in der Folge zu übernehmen, unter der Bedingung, dass Lisa für den Rest der Serie Vegetarierin bleibt. Eine Studie untersuchte, ob Mädchen, die Lisa dabei beobachteten, wie sie Vegetarierin wurde, dazu inspiriert würden, dasselbe zu tun. In einer Laborumgebung wurde die Episode neun- und zehnjährigen Mädchen gezeigt, die sie noch nicht gesehen hatten. Nachdem sie die Episode gesehen hatten, waren die Mädchen eher der Meinung, dass etwas mit dem Verzehr von Fleisch nicht stimmt. Die

Wahrscheinlichkeit, Vegetarierin zu werden, stieg um etwa 10 Prozent, obwohl diese Zahl innerhalb weniger Wochen auf 5 Prozent sank. Das Video führte auch dazu, dass die Mädchen glaubten, es sei schwieriger, auf Fleisch zu verzichten, als sie vorher dachten. In der Sendung hat es Lisa schwer, Vegetarierin zu werden - sie wird von ihrer Familie, ihren Freunden und Nachbarn unerbittlich dafür gehänselt, dass sie das Fleisch aufgibt (Byrd-Bredbenner et al. 2010). Aber sie legt nahe, dass sogar eine Zeichentrickfigur Menschen dazu inspirieren kann, auf Fleisch zu verzichten.

Broschüren

Das Verteilen von Broschüren über Massentierhaltung und vegetarische Ernährung ist eine gängige Methode von Outreachern, um die Öffentlichkeit zum Verzicht auf Fleisch zu ermutigen. 2012 führten die "Humane League" und "Farm Sanctuary" eine Umfrage unter 500 College-Studenten durch, um herauszufinden, welchen Einfluss der Erhalt einer Broschüre auf ihre Ernährung hatte. Die Umfragen wurden von einer repräsentativen Stichprobe von Studenten zwei bis drei Monate, nachdem sie eine Broschüre erhalten hatten, ausgefüllt. Die Studie zeigte, dass etwa einer von fünfzig Studenten, die eine Broschüre erhalten hatten, sagte, dass sie daraufhin Vegetarier oder Pescatarier geworden seien. Ein Viertel gab an, weniger Hühner zu essen und ein Drittel sagte, dass sie weniger rotes Fleisch essen. Etwa ein Fünftel gab an, weniger Fisch zu essen, ein Fünftel gab an, weniger Milchprodukte zu essen, und ein Fünftel gab an, weniger Eier zu essen (Cooney, The Powerful Impact).Wie wir bereits gesehen

haben, tut weniger als ein Viertel derjenigen, die angeben, weniger Fleisch zu essen, dies auch tatsächlich. Man kann davon ausgehen, dass die Wahrscheinlichkeit, dass Studenten sagen, sie hätten sich geändert, genauso hoch ist wie die Wahrscheinlichkeit, dass sie es nicht getan haben.Dennoch hat die Studie gezeigt, wie wirkungsvoll gut gestaltete Broschüren sein können, wenn sie sich an junge Menschen richten. Selbst wenn man berücksichtigt, dass die Studenten übertrieben viele Änderungen angeben, scheint es, dass jedes zweite Flugblatt, das auf einem Universitätscampus verteilt wird, ein Nutztier pro Jahr vor einem Leben in Elend bewahrt.

Online-Videos

Videos über die Grausamkeiten der Massentierhaltung sind möglicherweise eine der effektivsten Möglichkeiten, Menschen davon zu überzeugen, auf Fleisch zu verzichten oder den Fleischkonsum einzuschränken. Eine Studie der Schweinefleischindustrie aus dem Jahr 2007 befragte Kinder, die ein YouTube-Video über Massentierhaltung oder Fleischkonsum gesehen hatten. Eine Studie des "Humane Research Council" aus dem Jahr 2012 ergab, dass 12 Prozent der Zuschauer, nachdem sie ein eindrucksvolles Video über die Grausamkeit der Massentierhaltung gesehen hatten, angaben, dass sie tierische Produkte aus ihrer Ernährung streichen wollten. Weitere 36 Prozent gaben an, dass sie daran interessiert seien, ihre Ernährung zu ändern. Videos über ökologische und gesundheitliche Gründe, sich vegetarisch zu ernähren, sowie ein Video über ein gerettetes Nutztier veranlassten ebenfalls viele Zuschauer, auf tierische Produkte zu verzichten (7-10 Prozent) oder diese

zu reduzieren (27-31 Prozent) ("Veg Fund", "Video Survey"). Die Umfrage wurde von 500 zufällig ausgewählten 15- bis 23-Jährigen durchgeführt. 2011 führte die "Humane League" Folgebefragungen mit Teenagern durch, die ein paar Monate zuvor ein Video mit Grausamkeit gegen Nutztiere gesehen hatten. Sie konnten nur diejenigen befragen, die das Video über Facebook "geliked" hatten. Ein weiteres Drittel sagte, dass sie den Hühnerkonsum und den Konsum von rotem Fleisch reduziert hätten. Die Hälfte der Befragten gab an, dass das Video sie dazu veranlasst hat, Fisch, Eier und Milchprodukte wegzulassen oder einzuschränken ("The Humane League"). Beide Studien enthalten wahrscheinlich auch zu hohe Behauptungen. Die meisten Menschen, die angaben, weniger Fleisch zu essen, oder dies vorhatten, haben es wahrscheinlich dann doch nicht getan. Dennoch sind die Umfragen ein Beweis dafür, wie mächtig Online-Videos sind, besonders wenn sie sich an junge Menschen richten. Bei Millionen von Teenagern, die jedes Jahr Online-Videos über Massentierhaltung ansehen, ist es kein Wunder, dass die Zahl der Vegetarier, Veganer und Fleischreduzierer steigt!

Medienberichterstattung über Massentierhaltung

Wie reagiert die Öffentlichkeit auf Nachrichten auf Untersuchungen und Gesetze zur Massentierhaltung?

Wie bereits erwähnt, wurde 2011 in Australien landesweit über eine verdeckte Untersuchung zur Schlachtung von Rindern berichtet, die von Australien nach Indonesien exportiert wurden. Zwei Wochen nach Bekanntwerden der

Geschichte befragten Forscher die Öffentlichkeit, was sie davon hielt. Einige der Befragten hatten die Berichterstattung im Fernsehen gesehen, andere im Internet oder in Zeitungen, und wieder andere hatten die Geschichte im Radio gehört. Die häufigste emotionale Reaktion auf die Geschichte war Mitleid. Von denjenigen, die die Berichterstattung gesehen hatten, gaben 85 Prozent an, dass sie Mitleid mit den Tieren empfanden. Zwei Drittel empfanden Traurigkeit, Wut auf die Tierquäler und Bewunderung für die Ermittler. Drei Viertel waren froh, dass die Sendung ausgestrahlt wurde, obwohl ein Fünftel die Bilder als zu schonungslos (explicit) empfand. Schockierenderweise gaben 2 Prozent der Befragten an, dass sie aufgrund der Reportage eine Beratung aufgesucht haben. Leider hatten die meisten Menschen auch das Gefühl, dass sie nichts tun konnten, um die Situation zu verbessern. Daher haben die meisten der über Dreißigjährigen nichts getan. Drei Prozent gaben an, an eine der Tierschutzorganisationen zu spenden, die die Untersuchung durchgeführt hatten, und zwei Prozent sagten, sie würden kein Fleisch oder kein Rindfleisch mehr essen. Andererseits schien die Berichterstattung einen größeren Einfluss auf die unter Dreißigjährigen zu haben. In der Gruppe der 18- bis 29-Jährigen gaben 16 Prozent an, kein Fleisch oder Rindfleisch mehr zu essen, und 11 Prozent spendeten etwas an eine der beteiligten Tierschutzorganisationen. Über alle Altersgruppen hinweg war es bei Frauen wahrscheinlicher als bei Männern, dass sie positiv auf die Untersuchung reagierten und versuchten, etwas zu tun, um die Situation zu verbessern (Tiplady et al. 2012). In den Vereinigten Staaten analysierten

Agrarforscher der "Kansas State University" und der "Purdue University" die Auswirkungen der Medienberichterstattung auf den Fleischkonsum. Die Studie untersuchte, wie viel über Tierschutzthemen in der Hühner-, Schweine- und Rindfleischindustrie zwischen 1999 und 2008 in den wichtigsten US-Zeitungen und -Magazinen berichtet wurde. Anschließend wurden diese Informationen mit Daten darüber verglichen, wie die Verbrauchernachfrage nach Fleisch in diesen zehn Jahren stieg und fiel. Die meisten Medienberichte betrafen Untersuchungen von Massentierhaltungen oder Tierschutzgesetze oder allgemeine Berichte über Massentierhaltung.
Die Forscher fanden heraus, dass die Nachfrage nach Rindfleisch nicht von der Medienberichterstattung beeinflusst wurde, wohl aber die Nachfrage nach Hühner- und Schweinefleisch. Wenn Berichte über Grausamkeiten an Hühnern oder Schweinen Schlagzeilen machten, aßen die Menschen weniger von diesen Produkten. Und sie wechselten nicht nur von einer Fleischsorte zur anderen - sie reduzierten den Fleischkonsum insgesamt. Die Forscher schätzen, dass in diesen zehn Jahren die Nachfrage nach Schweinefleisch um 2,5 Prozent und die Nachfrage nach Hühnerfleisch um 5 Prozent gestiegen wäre, wenn die Medienberichterstattung nicht gewesen wäre (Tonsor und Olynk 2011). Wenn sie Recht haben, bedeutet dies, dass Millionen von Schweinen und Hunderten von Millionen von Hühnern jedes Jahr ein lebenslanges Leiden erspart bleibt, weil die Medien dem Wohlergehen von Nutztieren immer wieder Aufmerksamkeit schenken.

Botschaften, die motivieren - die Vorteile einer

vegetarischen Ernährung verkaufen

In Kapitel 7 haben wir uns angesehen, was Menschen dazu motiviert, auf Fleisch zu verzichten oder es zu reduzieren. Aber was bedeuten diese Motivationen für die Befürworter vegetarischer Ernährung? Wie können die Outreacher diese Informationen nutzen, um mehr Menschen dazu zu bringen, vegetarisch zu leben?

Zunächst eine kurze Zusammenfassung. Die Sorge um die Tiere und die Sorge um die Gesundheit sind bei weitem die beiden Hauptmotivationen der Menschen, sich vegetarisch zu ernähren. Bei den unter 25jährigen ist die Sorge um die Tiere die Hauptmotivation (obwohl für einige Teenager auch Gewichtsprobleme wichtig sind). Die Sorge um die Umwelt, die Abneigung gegen den Geschmack von Fleisch und die religiöse Motivation liegen alle weit abgeschlagen in der Kategorie von 10 Prozent oder weniger. Umweltbelange sind für jüngere Vegetarier wichtiger als für ältere. Nur eine kleine Anzahl von Vegetariern, weniger als 2 Prozent, machen den Wechsel aus Sorge um soziale Gerechtigkeit oder Welthunger. Die Gesundheit ist bei weitem die Hauptmotivation von Halbvegetariern, auf Fleisch zu verzichten oder bestimmte tierische Produkte nicht zu essen. Kein anderer Grund kommt auch nur annähernd in Frage. Semi-Vegetarier, denen auch Tiere oder die Umwelt am Herzen liegen, sind jedoch eher bereit, auf alle Arten von Fleisch zu verzichten, nicht nur auf rotes Fleisch. In Anbetracht dessen: Was können diejenigen hier lernen, die so viele Menschen wie möglich dazu inspirieren möchten, vegetarisch zu leben? Auf welche Botschaften sollten sich Befürworter des Vegetarismus in ihren

Gesprächen mit Freunden und bei der Erstellung von Büchern, Videos, Flugblättern und Webseiten konzentrieren? Lassen Sie uns jede Botschaft einzeln durchgehen und einige fundierte Einschätzungen darüber machen, wie effektiv jede Botschaft sein könnte. Denken Sie daran: Die folgenden Ausführungen sind nichts weiter als Annahmen, die auf den Daten basieren. Der einzige Weg, um tatsächlich herauszufinden, welche Botschaften und Botschafts-Kombinationen am besten funktionieren, sind kontrollierte Tests.

Die Botschaft zu sozialer Gerechtigkeit/Welthunger

Die Sorge um soziale Gerechtigkeit und Welthunger motiviert nur einen sehr kleinen Prozentsatz der Vegetarier. Es ist also wahrscheinlich keine sehr überzeugende Botschaft für Vegetarier, um Menschen dazu zu bewegen, kein Fleisch mehr zu essen. (Sie fragen sich, was der Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und Welthunger ist? Da Nutztiere eine Menge Getreide fressen, steigt mit dem Fleischkonsum auch die Nachfrage nach Getreide. Das treibt manchmal die Kosten für Getreide in die Höhe, was die Armen der Welt stark belastet, da billiges Getreide oft ihre einzige Nahrungsquelle ist.) Natürlich ist es möglich, dass nur wenige Menschen aus Gründen der sozialen Gerechtigkeit vegetarisch leben, weil sich nur wenige des Zusammenhangs zwischen Fleisch und globaler Armut bewusst sind. Deshalb könnte uns nur ein kontrollierter Test sagen, wie sich eine Botschaft der sozialen Gerechtigkeit tatsächlich gegenüber einer Botschaft des Tierschutzes oder der Gesundheit verhält. Allein die Tatsache, dass sich praktisch niemand der

Verbindung zwischen sozialer Gerechtigkeit und Vegetarismus bewusst ist, bedeutet jedoch, dass es für die Menschen wahrscheinlich schwieriger ist, diese Botschaft zu verstehen, zu akzeptieren und danach zu handeln. Es ist einfacher für die Menschen, Botschaften zu akzeptieren und danach zu handeln, die für sie unmittelbar Sinn ergeben - wie die Idee, dass eine vegetarische Ernährung gesünder oder tierfreundlicher ist

Die religiöse Botschaft

Wenn wir uns Vegetarier rund um den Globus ansehen, sind Religion und Armut die beiden Hauptgründe, warum Menschen kein Fleisch essen. Die Verwendung einer religiösen Botschaft, um Menschen zum Verzicht auf Fleisch zu ermutigen, könnte hilfreich sein, wenn man sich an Mitglieder einer Religion wendet, in der der Vegetarismus eine lange Tradition hat, wie z.B. Buddhisten oder Adventisten des Siebten Tages. Andererseits: Wenn es für solche Gläubige wichtig wäre, dass sie streng ihrer Religion folgen, wären sie wahrscheinlich bereits Vegetarier. Es ist also möglich, dass eine tier- oder gesundheitsbezogene Botschaft bei Anhängern eines vegetarierfreundlichen Glaubens noch effektiver wäre. Es ist auch erwähnenswert, dass laut einer Studie Menschen, die aus religiösen Gründen Vegetarier sind, mit geringerer Wahrscheinlichkeit dabei bleiben, als Menschen, die aus anderen Gründen motiviert sind (Stahler, Retention Survey). Eine andere Studie entdeckte jedoch keinen Unterschied in der Rückfallquote (Smith et al.2000). Die Quintessenz ist, dass eine religiöse Botschaft für die allgemeine Öffentlichkeit sehr unwirksam ist, um

Menschen dazu zu bringen, vegetarisch zu essen. Befürworter vegetarischer Ernährung möchten vielleicht gezielt Mitglieder einer veg-freundlichen Religion ansprechen, aber selbst bei ihnen ist es fraglich, ob eine religiöse Botschaft oder eine Gesundheits- oder Tierschutzbotschaft effektiver sein wird.

Die Geschmacksbotschaft

Für einige Vegetarier spielte der Ekel vor dem Anblick, dem Geruch oder dem Geschmack von Fleisch eine wichtige Rolle, um sie zu einer Ernährungsumstellung zu bewegen. Der Geschmack scheint genauso wichtig zu sein wie Umweltaspekte, wenn es darum geht, Menschen zu motivieren, sich vegetarisch zu ernähren.Leider sind Geschmacksvorlieben kein einfacher Weg zum Überzeugen. Geschmack ist ... nun ja, eine Frage des Geschmacks! Es ist nicht etwas, das leicht von anderen Menschen geändert werden kann. Das Einzige, was die Befürworter des Vegetarismus vielleicht tun können, ist, mehr Abscheu vor Fleisch zu wecken, indem sie Bilder von blutigen Steaks oder anderen ekligen Fleischprodukten zeigen. Eine Studie hat ergeben, dass Bilder von rohem, ungekochtem Fleisch den Ekel steigern und das Interesse am Essen in einem bestimmten Restaurant verringern. Dem Fleisch einen Tiernamen zu geben, erhöhte die Abneigung sogar noch mehr. Am stärksten stieg die Abneigung, wenn ganze Fleischstücke im Gegensatz zu portioniertem Fleisch auf einem Teller gezeigt wurden und wenn Bilder von rotem Fleisch im Gegensatz zu weißem Fleisch verwendet wurden (Kubberod et al. 2008). Im Allgemeinen finden die Menschen rotes Fleisch am ekelerregendsten von allen

Fleischsorten. Das ist ein Teil des Grundes, warum viele Verbraucher, besonders Frauen, eher Hühner essen. Es ist geruchs- und geschmacksneutral und erinnert nicht an die blutige Herkunft des Fleisches (Kubberod 2005). Das wirft die Frage auf: Was passiert, wenn die Abneigung eines Menschen gegen Fleisch zunimmt, denn wenn dies dazu führen würde, dass er von rotem Fleisch auf weißes Fleisch umsteigt, wäre das eine schlechte Nachricht für die Tiere. Aber das ist nicht unbedingt das, was passiert. Einige Studien deuten darauf hin, dass die Abneigung Menschen dazu bringen kann, alle Arten von Fleisch zu reduzieren. Zwei Studien fanden heraus, dass Menschen mit mehr Ekel vor Fleisch dieses seltener assen und weniger genossen (Rousset et al. 2005; Ruby und Heine 2012). Eine Studie fand heraus, dass das Einfügen von Bildern von rohem Fleisch in Fast-Food-Werbung die Gefühle von Abneigung gegen Rind- und Hühnerfleisch erhöht (Kubberod et al. 2008). Und Mediengeschichten, die eine Abneigung gegen Fleisch erzeugen, können die Öffentlichkeit zu fleischfreien Mahlzeiten bewegen. Als 2013 Pferdefleisch in europäischem Rindfleisch und verarbeiteten Fleischprodukten gefunden wurde, stiegen die Verkaufszahlen von vegetarischem Fleisch sprunghaft an (Butler). Es ist auch klar, dass die Abneigung gegen Fleisch viele Menschen dazu veranlasst, sich vollständig vegetarisch zu ernähren. Mindestens jeder zehnte Vegetarier hat Fleisch vor allem deshalb aufgegeben, weil er den Geschmack nicht mag.
Zwar sind nicht ganz alle dieser Menschen tatsächlich angewidert von Fleisch, aber laut Studien dennoch einige (Santos und Booth 1996; Humane Research Council, "Why

or Why Not Vegetarian"; Kubberod 2005; Beardsworth und Keil 1992; Greenebaum 2012). Die demographischen Gruppen, die sich am ehesten gegen Fleisch auflehnen, sind auch die Gruppen, die am ehesten vegetarisch leben wollen: Frauen und junge Menschen (Kubberod 2005; Herzog und Golden 2009; Kubberod et al. 2008). Wird also die Konzentration auf die abstoßenden Aspekte von Fleisch den Befürwortern des Vegetarismus helfen, Menschen zum Umstieg zu bewegen? Es ist möglich. Die Stimulierung von Ekel könnte dazu führen, dass einige Menschen, besonders Frauen und junge Menschen, etwas weniger Interesse am Fleischkonsum haben. Aber sie müssten sicher sein, dass sie die Leute nicht nur von rotem Fleisch zum Hühnerfleisch treiben. Wenn man also den Weg des Abneigung-Erregens geht: Könnte es für die Befürworter des Vegetarismus gut sein, nur Bilder von Hühnern zu verwenden. In jedem Fall wird das Hervorheben der unangenehmen Aspekte von Fleisch nur einen kleinen Prozentsatz der Menschen dazu motivieren, ihre Ernährung zu ändern. Es sollte nicht das Hauptaugenmerk derer sein, die für vegetarische Ernährung werben.

Die Umweltbotschaft

Die meisten Befürworter vegetarischer Ernährung konzentrieren sich auf drei Hauptgründe, vegetarisch zu leben: Tiere, Gesundheit und die Umwelt. Wir wissen, daß die Sorge um die Tiere und die Sorge um die Gesundheit die beiden Hauptmotivatoren für neue Vegetarier sind; dasselbe kann nicht für die Umwelt gesagt werden. Wenn man Menschen nach dem Hauptgrund fragt, warum sie Vegetarier geworden sind, werden höchstens 10 Prozent

sagen, um die Umwelt zu schützen. Viele Studien haben herausgefunden, dass die Zahl weit unter 5 Prozent liegt. Unter den Halbvegetariern geben zwischen 0 und 15 Prozent an, dass die Sorge um die Umwelt ihr Hauptgrund für den Verzicht auf Fleisch ist. Wie bei der Welthunger-Botschaft ist es möglich, dass mehr Menschen aus Umweltgründen Vegetarier werden würden, wenn sie wüssten, welche Auswirkungen Fleisch auf den Planeten hat. Viele Menschen wissen nicht, dass die Tierhaltung die größte Quelle von Treibhausgasemissionen ist, oder dass die Produktion von Fleisch dramatisch mehr Land und Wasser benötigt als der Anbau von pflanzlichen Lebensmitteln. Die meisten Menschen wissen nicht, dass die Tierhaltung die Hauptursache für Wasserverschmutzung und die zweithäufigste Ursache für Luftverschmutzung in den USA ist. In einer kürzlich durchgeführten Schweizer Studie gaben Käufer an, dass sie glauben, dass der Verzicht auf Fleisch weniger gut für die Umwelt ist als der Kauf von Lebensmitteln mit minimaler Verpackung, der Verzehr von Bio-Lebensmitteln, der Verzehr von saisonalen Lebensmitteln oder der Verzehr von lokalen Lebensmitteln (Tobler et al. 2011). Eine Studie des "Humane Research Council" aus dem Jahr 2002 zeigte, dass selbst viele Vegetarier die Umweltauswirkungen des Fleischverzehrs nicht klar verstehen ("Humane Research Council", "Focus Groups"). Eine Reihe von amerikanischen und europäischen Studien hat herausgefunden, dass nur eine Minderheit der Öffentlichkeit denkt, dass die Tierhaltung eine Hauptursache für den Klimawandel ist (de Boer et al. 2013). Andererseits hat eine kürzlich durchgeführte niederländische Studie gezeigt, dass zwei Drittel der

Öffentlichkeit zumindest von der Idee gehört haben, dass der Verzehr fleischloser Mahlzeiten hilft, den Klimawandel zu bekämpfen. Je vertrauter die Menschen mit dieser Idee waren, desto eher waren sie bereit, weniger Fleisch zu essen, und desto wahrscheinlicher war es, dass sie bereits auf Fleisch verzichteten (de Boer et al. 2013). In einer belgischen Studie gaben die Verbraucher an, dass der Verzicht auf Fleisch eine der effektivsten und praktischsten Möglichkeiten sei, ihre Ernährung nachhaltiger zu gestalten (Vanhonacker et al. 2013).

Dennoch sollten wir nicht vergessen, dass die Umwelt nicht der einzige Bereich ist, in dem die Öffentlichkeit die Auswirkungen einer vegetarischen Ernährung nicht kennt oder ablehnt.
Eine Studie fand heraus, dass nur ein Viertel der Allesfresser denkt, dass eine vegetarische Ernährung eine gesündere Wahl ist (60). Andere Studien haben ähnliche Ergebnisse gefunden (Lea und Worsley 2003; Humane Research Council, "Why or Why Not Vegetarian"). Eine australische Studie fand heraus, dass fast die Hälfte der Öffentlichkeit denkt, dass eine vegetarische Ernährung den Tieren nicht hilft (Lea, "Moving From Meat"). Der Mangel an öffentlichem Bewusstsein für die Themen "Gesundheit" und "Tierschutz" hat nicht verhindert, dass sie zu den beiden Hauptmotivatoren für Vegetarier geworden sind. Warum inspiriert also die Umweltbotschaft nicht auch mehr Menschen dazu, auf Fleisch zu verzichten? Ein paar Faktoren machen den Einsatz der Umweltbotschaft zu einem schwierigen Unterfangen. Erstens haben die Menschen, wie bereits erwähnt, eine Menge anderer Möglichkeiten, wenn sie versuchen, ihr Leben "grün" zu

gestalten: Sie können lokal produzierte Lebensmittel, saisonale Lebensmittel, Lebensmittel mit weniger Verpackung usw. kaufen. Außerhalb des Lebensmittelbereichs können sie weniger Auto fahren, den Energieverbrauch im Haushalt reduzieren, recyceln und so weiter. Wenn es darum geht, der Umwelt zu helfen, haben die Menschen leicht das Gefühl, dass sie bereits ihren Teil getan haben und sich keine Sorgen um Fleisch machen müssen. Wenn man den Fleischkonsum mit dem Klimawandel in Verbindung bringt, ist ein weiteres großes Hindernis, dass viele Menschen dem Klimawandel skeptisch gegenüberstehen. Nur 50 Prozent der Amerikaner und nur ein etwas höherer Prozentsatz der Europäer glauben, dass der Klimawandel stattfindet und durch menschliche Aktivitäten verursacht wird (Caldwell; "Climate Change Opinion"). Wenn also Befürworter des Vegetarismus auf den Klimawandel als Grund hinweisen, Vegetarier zu werden, haben wir sofort die Hälfte unserer Zuhörerschaft verloren - obwohl es nicht ganz so schlimm ist, wenn wir bedenken, dass die Leugner des Klimawandels eher zu Gruppen gehören, die eh weniger wahrscheinlich Vegetarier werden, wie z.B. ältere Menschen und politische Konservative.Ein dritter Nachteil der Umweltbotschaft ist, dass wir den direkten Schaden, den wir für die Umwelt verursachen, nicht sehen. Intellektuell können wir verstehen, dass der Verzehr von Fleisch zur globalen Erwärmung, zum übermäßigen Wasserverbrauch, zur Wasserverschmutzung und so weiter beiträgt. Aber wir sehen nie die direkte Auswirkung unseres eigenen persönlichen Handelns. Wir können das Stück eines toten Tieres auf unserem Teller sehen und wissen,

dass wir für seinen Tod verantwortlich sind. Wir können unseren eigenen Körper spüren und wissen, wie gesund und energiegeladen wir als Folge dessen sind, was wir essen (oder das Gegenteil..., Anm. d. Ü.) Das Gleiche kann man nicht über die Umweltschäden sagen, die wir durch den Verzehr von Fleisch verursachen. Fast alles davon liegt außerhalb unseres Blickfelds. Für das, was wir beobachten können, wie z.B. extreme Wetterereignisse, die durch den Klimawandel verursacht werden, bleiben die Probleme bestehen, egal ob wir Fleisch essen oder nicht.Viertens ist die Produktion von rotem Fleisch oft schlimmer für die Umwelt als die Hühnerfleischproduktion. Aus diesem Grund fordern viele Umweltorganisationen
die Öffentlichkeit dazu auf, von rotem Fleisch auf Hühnerfleisch umzusteigen. Und wie wir wissen, ist das eine schlechte Nachricht für die Tiere. Vegetarische Outreacher können sich immer noch auf die Umweltauswirkungen der Hühnerfleischproduktion konzentrieren, und wenn sie die Umweltbotschaft nutzen, sollten sie das auch tun. Aber eine konkurrierende Botschaft darüber, auf welches Fleisch man verzichten sollte, um der Umwelt zu helfen, bleibt ein Problem. Ein letzter Nachteil der Umweltbotschaft ist, dass es schwer ist, Geschichten über Individuen zu erzählen. Wir Menschen haben uns als eine soziale Spezies entwickelt. Geschichten sind unglaublich mächtig, um zu formen, wie wir über die Welt denken, welche Werte wir haben und wie wir unser Leben leben. In einer Studie spendeten Menschen, denen eine Geschichte über ein einzelnes hungerndes Kind erzählt wurde, doppelt so viel, um zu helfen, wie Menschen, denen Fakten über den weit verbreiteten Hunger vorgelegt

wurden. In einer anderen Studie erinnerten sich Menschen, die eine überzeugende Rede hörten, mit mehr als zehnmal höherer Wahrscheinlichkeit an Geschichten als an bestimmte Fakten (Cooney 2011). Es ist einfach, Geschichten über den Tierschutz oder die gesundheitlichen Vorteile einer vegetarischen Ernährung zu erzählen. Wir können über ein einzelnes Tier auf einer Fabrikfarm sprechen oder über eine Person, deren Gesundheit sich verbessert hat, nachdem sie das Fleisch aufgegeben hat. Diese Geschichten könnten ein Grund dafür sein, dass Videos über die Misshandlung von Nutztieren im Internet oft viral gehen und Hunderttausende, wenn nicht Millionen von Zuschauern erreichen. Gut produzierte Dokumentarfilme wie "Forks Over Knives" ("Gabel statt Skalpell"), in denen Menschen porträtiert werden, deren Gesundheit sich dramatisch verbessert hat, nachdem sie ihre Ernährung umgestellt haben, sind ebenfalls ein Hit. Derselbe Trend lässt sich bei sehr populären Büchern wie "Eating Animals" ("Tiere essen") von Jonathan Safran Foer und "Skinny Bitch" von Rory Freedman und Kim Barnouin beobachten. Es ist viel schwieriger, eine Geschichte über jemanden zu erzählen, dessen Leben durch die Auswirkungen der Fleischproduktion auf die Umwelt verschlimmert wurde. Vielleicht ist deshalb kein Video, Buch oder anderes Medium, das sich hauptsächlich mit den Umweltauswirkungen der Fleischproduktion beschäftigt, sehr populär geworden. Was auch immer der Grund ist, die Umweltbotschaft scheint einfach nicht so "klebrig" zu sein wie die Gesundheits- oder Tierbotschaft

Unterm Strich hat die Umweltbotschaft immer noch einen gewissen Wert. Wenn bis zu 10 Prozent der Menschen, die

sich vegetarisch ernähren, dies aus Gründen des Umweltschutzes tun, ist das eine ausreichend große Gruppe, die nicht ignoriert werden sollte, und es sieht so aus, als ob die Umweltmotivation immer beliebter wird. Wenn wir die in Kapitel 7 aufgelisteten Studien untersuchen, sehen wir, daß eine Studie aus dem Jahr 1989 herausfand, daß nur 1 Prozent der Vegetarier durch Umweltbelange motiviert war.
Diese Zahl stieg auf 4 Prozent in einer Studie von 2002 und auf 9 - 10 Prozent in Studien von 2005 und 2012. Eine Umweltbotschaft könnte besonders effektiv sein, wenn sie auf Zielgruppen abzielt, denen die Umwelt sehr am Herzen liegt, wie z. B. Mitglieder des "Sierra Clubs" oder von Greenpeace. Die Umweltbotschaft hat einen gewissen Wert, besonders für junge Menschen und solche, die sich bereits selber als Umweltschützer bezeichnen. In den kommenden Jahren könnte sie zu einer viel häufigeren Motivation für den Verzicht auf Fleisch werden. Aber zum jetzigen Zeitpunkt ist es selbst bei jungen Menschen viel unwahrscheinlicher, dass Umweltbelange sie dazu bringen, Vegetarier zu werden, als Gesundheits- oder Tierschutzbelange. Daher sollte der Umweltbotschaft wahrscheinlich nicht die gleiche Aufmerksamkeit geschenkt werden, wenn Befürworter des Vegetarismus die allgemeine Öffentlichkeit dazu ermutigen, auf Fleisch zu verzichten oder es einzuschränken.

Die Botschaft des Tierschutzes

Einige Vegetarier scheuen sich, über die Auswirkungen der Massentierhaltung auf Tiere zu sprechen. Vielleicht sind sie Gesundheitsvegetarier, die sich gar nicht so um die Tiere

kümmern. Oder vielleicht denken sie, dass das Reden über Nutztierprobleme die Leute abschrecken würde, zuzuhören, was sicherlich der Fall sein kann. "Es ist besser, das Eigeninteresse der Menschen anzusprechen", sagen diese Vegetarier, "und sich nur auf die gesundheitlichen Vorteile des Fleischverzichts zu konzentrieren". Die meisten Vegetarier glauben, der beste Grund, Vegetarier zu werden, sei, sich gesünder zu fühlen. Eine Studie zeigte, dass Fleischesser mit viermal höherer Wahrscheinlichkeit die Gesundheit als den besten Grund angaben, vegetarisch zu essen, als den Schutz von Tieren. Sogar Geld zu sparen wurde als besserer Grund angesehen, vegetarisch zu leben als der Schutz von Tieren ("Roper Poll").

Als Befürworter der vegetarischen Ernährung versuchen wir nicht, die Leute dazu zu bringen, zustimmend mit dem Kopf zu nicken. Wir versuchen, so viele Menschen wie möglich dazu zu bringen, kein Fleisch mehr zu essen, oder zumindest weniger davon zu essen. Wenn wir wissen wollen, was die beste Botschaft ist, um das zu erreichen, schauen wir nicht auf die Menschen, die sich nicht verändert haben. Wir schauen auf diejenigen, die es getan haben, und wir finden heraus, was sie dazu bewegt hat. Die Themen, die sie dazu bewegt haben, kein Fleisch mehr zu essen, sollten auch die Themen sein, die andere Menschen dazu bewegen, dasselbe zu tun.Die Sorge um Tiere ist einer der beiden Hauptgründe, warum Menschen Vegetarier werden. Und bei jungen Menschen, der Altersgruppe, die am ehesten aufhört, Fleisch zu essen, scheint die Sorge um Tiere der Hauptgrund zu sein. Es ist auch ein besonders wichtiger Ansporn, um Menschen dazu zu bringen, auf Eier und Milchprodukte zu verzichten.

Menschen, die sich sehr um Tiere sorgen, sind möglicherweise etwas weniger geneigt, zum Fleischkonsum zurückzukehren. Und obwohl die Sorge um die Tiere selten der Hauptgrund ist, warum Menschen halbvegetarisch leben, ist es wahrscheinlicher, dass Fleischreduzierer, die sich auch um Tiere sorgen, alle Arten von Fleisch einschränken, nicht nur rotes Fleisch. Solange zukünftige Forschungen nichts anderes nahelegen, sollten Informationen über die Missstände in der Tierhaltung zum Standard gehören, wenn die Öffentlichkeit ermutigt werden soll, auf Fleisch zu verzichten. Das Hervorheben der Grausamkeiten, die den "Nutztieren" angetan werden, wird die Befürworter vegetarischer Ernährung in ihrer Arbeit effektiver machen.Vegetarische Öffentlichkeitsarbeit, die sich an Menschen unter dreißig richtet, sollte normalerweise die Grausamkeiten gegenüber Tieren in den Mittelpunkt stellen, während sie gleichzeitig die Gesundheitsbotschaft einbezieht.
Dieser Fokus muss möglicherweise umgekehrt werden, wenn man potenzielle Halbvegetarier oder Menschen über 50 anspricht, da die meisten von ihnen durch gesundheitliche Bedenken motiviert sind. Aus den bereits erwähnten Gründen werden die Befürworter des Vegetarismus jedoch auch die Grausamkeiten gegenüber Nutztieren diskutieren wollen.

Die Gesundheitsbotschaft

Die Sorge um die Gesundheit ist einer der beiden Hauptgründe, warum Menschen sich vegetarisch ernähren. Während es für die unter 30jährigen etwas weniger wichtig

ist, wird dennoch ein großer Prozentsatz der jungen Menschen aus gesundheitlichen Gründen Vegetarier. Und wie wir bereits gesehen haben, sind die Halbvegetarier für den Großteil des Rückgangs des Pro-Kopf-Fleischkonsums in den USA zwischen 2006 und 2012 verantwortlich. Mit anderen Worten, der größte Teil des Verbrauchsrückgangs wurde von Menschen verursacht, die das Fleisch aus ihrer Ernährung streichen, um ihre Gesundheit zu verbessern. Gesundheitsvegetarier essen vielleicht etwas mehr Fleisch als ethische Vegetarier. Und diejenigen, die sich nicht um Tiere kümmern, sind vielleicht etwas eher geneigt, wieder Fleischesser zu werden. Aber der Unterschied in diesen beiden Punkten scheint nicht sehr groß zu sein. Wie wir bereits herausgefunden haben, akzeptieren viele Gesundheitsvegetarier schließlich die ethischen Gründe, fleischfrei zu bleiben. Wenn die Befürworter des Vegetarismus einen Zauberstab schwingen könnten und entweder einen ethischen Vegetarier oder einen Gesundheitsvegetarier erschaffen könnten, sollten sie wahrscheinlich dazu neigen, einen ethischen zu erschaffen. Aber es gibt keine solchen Zauberstäbe. Wie wir bereits festgestellt haben, ist die Gesundheit einer der beiden Hauptgründe, warum Menschen sich vegetarisch ernähren, und es ist bei weitem der Hauptgrund, warum Menschen sich halbvegetarisch ernähren. Es scheint wahrscheinlich, dass viele oder die meisten dieser Menschen ihre Ernährung nicht allein aus Gründen des Tierschutzes geändert hätten. Wenn also die Befürworter der vegetarischen Ernährung wollen, dass so viele Menschen wie möglich auf Fleisch verzichten, und wenn sie wollen, dass überhaupt jemand die Menge an Fleisch, die er isst, reduziert, dann sollten sie

sicher sein, dass sie die gesundheitlichen Vorteile von fleischfreien Mahlzeiten anpreisen. Wenn sie die Gesundheitsbotschaft nicht einbeziehen, riskieren die Befürworter vegetarischer Ernährung, viele Menschen zu übersehen, die sie vielleicht dazu überredet hätten, vegetarisch zu werden. Und sie verlieren sogar noch mehr Menschen, die sie vielleicht dazu überredet hätten, den Fleischkonsum einzuschränken. Wenn sie die Gesundheitsbotschaft verwenden, sollten die Befürworter vegetarischer Ernährung einige Hinweise beachten: Erstens sollten sie auch über die Grausamkeiten sprechen, die Nutztiere erleiden müssen. Semi-Vegetarier, die sich sowohl um ihre Gesundheit als auch um Nutztiere kümmern, essen weniger Tiere als diejenigen, die sich nur um die Gesundheit kümmern. Vegetarier, die sich nicht nur um ihre Gesundheit, sondern auch um die Tiere kümmern, sind etwas weniger geneigt, wieder Fleisch zu essen. Daher muss die Botschaft der Grausamkeit in die vegetarische Befürwortung einbezogen werden.

Zweitens - und das ist extrem wichtig - sollten sich die Befürworter des Vegetarismus, wenn sie die gesundheitlichen Vorteile des Fleischverzichts anpreisen, speziell auf Hühnerfleisch konzentrieren. Sie sollten sich auch auf Fisch und Eier aus Farmbetrieben konzentrieren, die beiden anderen Nahrungsmittelgruppen, die das meiste Leid verursachen. Die Gesundheitsbotschaft, die präsentiert wird, sollte sein, dass Huhn, Fisch und Eier bestimmte Gesundheitsrisiken haben und dass eine Ernährung ohne Huhn, Fisch und Eier bestimmte gesundheitliche Vorteile haben könnte. Wenn die Befürworter nur sagen, dass Fleisch im Allgemeinen ungesund ist, oder wenn sie die

Gesundheitsrisiken von rotem Fleisch anführen, könnten sie die Menschen dazu inspirieren, rotes Fleisch durch Hühner zu ersetzen - ein Nettoverlust für die Tiere. Drittens hat die allgemeine Öffentlichkeit natürlich nicht unbedingt Vertrauen in Tierrechts-Outreacher, wenn es um Gesundheitsinformationen geht (Humane Research Council, "Advocating Meat Reduction"; Humane Research Council, Focus Groups). Ärzte sind die vertrauenswürdigste Quelle, wenn es um die gesundheitlichen Vorteile von Fleisch geht, gefolgt von Forschungsberichten (Heller; Humane Research Council, Focus Groups). Vegetarismus-Befürworter sollten Ärzte, Ernährungsverbände und seriöse Forschung als Vehikel nutzen, um die gesundheitlichen Gründe für eine vegetarische Lebensweise hervorzuheben. Aufgrund dieser Quellen ist es wahrscheinlicher, dass die Öffentlichkeit den Informationen vertraut und danach handelt. (Übrigens, welche gesundheitlichen Bedenken veranlassen die Menschen dazu, auf Fleisch zu verzichten oder es zu reduzieren? Die meisten Umfragen ergaben, dass sich die Mehrheit der Befragten generell eine gesündere Ernährung wünscht. Gewichtssorgen waren für einige ein Hauptgrund, besonders für Halbvegetarier. Bedenken über Antibiotika, Zusatzstoffe, Krebs und Diabetes wurden ebenfalls von einer kleinen Anzahl von Menschen als wichtig eingestuft.) Die Gesundheitsbotschaften, die den größten Einfluss zu haben scheinen, sind diejenigen, die die Konsequenzen für das reale Leben aufzeigen. Zum Beispiel müssen die Menschen wissen, dass sie Gewicht verlieren, ihr Risiko für Herzkrankheiten verringern und mehr Energie haben können, wenn sie auf Fleisch verzichten. Es ist weniger inspirierend zu hören, dass

fleischfreie Mahlzeiten weniger Kalorien, weniger Fett und mehr Vitamine und Mineralien haben (Wansink etal. 2005). Unterm Strich ist die Gesundheitsbotschaft extrem wichtig. Viele Menschen, die sich vegetarisch ernähren, und die große Mehrheit der Menschen, die weniger Fleisch essen, tun dies aus gesundheitlichen Gründen. Ihr kollektiver Einfluss auf die Tiere ist ungeheuer groß. Wenn sie die Öffentlichkeit dazu ermutigen, auf Fleisch zu verzichten oder den Fleischkonsum einzuschränken, sollten die Befürworter der vegetarischen Ernährung darauf achten, die gesundheitlichen Vorteile eines Umstiegs hervorzuheben. Die Gesundheitsbotschaft sollte sich auf die potentiellen Gesundheitsrisiken von Hühnerfleisch-, Eier-, und Fisch-Konsum und auf die potentiellen Vorteile, wenn wir diese Produkte von unseren Tellern nehmen.

Bedenken bezüglich der Gesundheitsbotschaft

Einige Befürworter des Vegetarismus haben Bedenken bezüglich der Gesundheitsbotschaft. Sie befürchten, dass sie ein unwirksames Argument ist, und dass es den Tieren schaden könnte, indem es die Menschen von rotem Fleisch zu Geflügel treibt. Ihre Argumente gegen die Verwendung der Gesundheitsbotschaft lauten wie folgt: Erstens wird Veganismus von den Befürwortern als die mit Abstand gesündeste Ernährung und als Allheilmittel für jede Krankheit verkauft, was beides nicht zutrifft. Zweitens hören viele Menschen, die versuchen, sich vegetarisch zu ernähren, schließlich wieder auf, weil sie sich ungesund fühlen. Drittens hat der Drang, sich "gesund" zu ernähren, dazu geführt, dass die Menschen weniger rotes Fleisch und mehr Hühnerfleisch essen - eine Verschiebung, die dazu

geführt hat, dass Milliarden von zusätzlichen "Nutztieren" leiden mussten. Viertens zeigt die wachsende Fettleibigkeitsepidemie, dass die Menschen nicht nach gesundheitlichen Gesichtspunkten auswählen, was sie essen. Fünftens hat die Verbindung von Vegetarismus mit gesunder Ernährung dazu geführt, dass Hersteller und Restaurants vegetarische Lebensmittel als "gesund" bezeichnen, ein Etikett, das die meisten Verbraucher abschreckt. Sechstens hat die Gesundheitsbotschaft nicht dazu beigetragen, die Zahl der Vegetarier zu erhöhen. Siebtens ermutigt die Gesundheitsbotschaft die Menschen nur dazu, sich um sich selbst zu kümmern, während eine ethische Botschaft das Näherrücken des Tages beschleunigt, an dem die Gesellschaft Tiere mit Mitgefühl behandeln wird. Die meisten dieser Punkte ergeben intuitiv Sinn. Aber wenn man sich alle Daten ansieht, verflüchtigen sich viele dieser Kritikpunkte. Die wenigen, die übrig bleiben, dienen als Hinweise, wie man die Gesundheitsbotschaft nutzen kann, statt weiter Argumente gegen sie zu sein.

Lassen Sie uns jeden Punkt kurz durchgehen.Erstens ist es sicherlich eine schlechte Idee, Veganismus als Wunderdiät zu verkaufen. Selbst vegane Ernährungswissenschaftler sagen, dass es noch offen ist, ob eine vegane, vegetarische oder pescatarische Ernährung die gesündeste ist. Aber fleischlose Ernährung hat nachweislich gesundheitliche Vorteile. Vegetarische Befürworter können auf diese Vorteile hinweisen, ohne wilde Behauptungen aufzustellen

Hühnerfleisch, Fisch und Eier - die Lebensmittel, die das meiste Tierleid verursachen - haben auch wissenschaftlich

nachgewiesene Gesundheitsrisiken: Zum Beispiel sind Huhn und Eier zwei der größten Quellen für die Aufnahme von gesättigten Fetten. Das ist einer der Gründe, warum sie mit einer höheren Sterberate bei Brustkrebs in Verbindung gebracht werden. Und Hühnerfleisch und Fisch haben einen erhöhten Gehalt an krebserregenden Chemikalien wie Dioxin, Arsen und Quecksilber. Befürworter einer vegetarischen Ernährung können und sollten die Öffentlichkeit auf diese Fakten hinweisen. Es ist nichts Falsches oder Schwieriges daran, diese Risiken hervorzuheben und die Öffentlichkeit zu ermutigen, sich von diesen Produkten abzuwenden. Und die Befürworter der vegetarischen Ernährung können dies tun, ohne die pauschale Behauptung aufzustellen, dass eine vegane Ernährung die gesündeste Ernährung überhaupt ist. Sie müssen nicht einmal die allgemeine Behauptung aufstellen, dass eine hühner- oder fischfreie Ernährung definitiv besser für ist als eine Ernährung, die diese Produkte enthält. Zweitens stimmt es, dass viele Menschen, die sich vegetarisch ernähren, später wieder Fleisch essen, weil sie sich ungesund fühlen. Aber das passiert sowohl bei gesunden als auch bei ethischen Vegetariern, die anscheinend ähnliche Rückfallquoten haben. Es gibt keinen Beweis dafür, dass die eine Gruppe eher aus gesundheitlichen Gründen rückfällig wird als die andere. Eine Studie untersuchte eine Gruppe ehemaliger Vegetarier, von denen die Mehrheit ursprünglich aus ethischen Gründen auf Fleisch verzichtet hatte. Ihr Hauptgrund für die Rückkehr zu Fleisch? Sie fühlten sich als Vegetarier ungesund (Herzog 2011). Eine Änderung der Botschaft wird den Prozentsatz der Vegetarier, die zu Fleisch

zurückkehren, nicht ändern. Was helfen wird, ist, allen neuen Vegetariern zu zeigen, wie sie sich gesund ernähren können, und insbesondere, wo sie Eiweiß und Eisen bekommen. Drittens ist es wahr, dass der allgemeine Druck für eine gesunde Ernährung in den USA zu einem sprunghaften Anstieg des Hühnerfleischkonsums beigetragen hat. Sinkende "Geflügel"-Preise haben ebenfalls eine große Rolle gespielt. Aber der Trend zu gesunder Ernährung wird mit voller Geschwindigkeit weitergehen, egal ob die Befürworter der vegetarischen Ernährung mitreden oder nicht. Und wenn sie es nicht tun, wird die einzige Botschaft, die die Öffentlichkeit weiterhin bis zum Überdruss hören wird, sein, dass gesunde Ernährung bedeutet, "weniger rotes Fleisch und mehr Huhn und Fisch zu essen". Wenn sich die Befürworter der vegetarischen Ernährung in die Diskussion über die öffentliche Gesundheit einmischen, können sie eine neue Botschaft einbringen: Huhn (und Fische, Eier und Fleisch allgemein) birgt Gesundheitsrisiken, und der Verzicht darauf hat potenzielle gesundheitliche Vorteile. Grundsätzlich sollten wir beachten, dass die Aufforderung an die Öffentlichkeit, sich gesund zu ernähren, und die Aufforderung an die Öffentlichkeit, auf Hühner, Fisch und anderes Fleisch zu verzichten, um die Gesundheit zu verbessern, zwei unterschiedliche Botschaften sind. Als solche werden sie wahrscheinlich auch unterschiedliche Ergebnisse erzielen. Menschen zu ermutigen, weniger Hühner zu essen, sollte einige Menschen dazu bringen, dies zu tun. Es ist äußerst unwahrscheinlich, dass der Hinweis auf die gesundheitlichen Risiken des Hühnerkonsums und die direkte und wiederholte Aufforderung, auf Hühner zu

verzichten oder den Verzehr einzuschränken, die Menschen dazu bringen wird, mehr Hühner zu essen als zuvor. Zahlreiche Gesundheitsstudien machen deutlich, dass, wenn man auf die gesundheitlichen Risiken eines bestimmten Lebensmittels hinweist, sich die Öffentlichkeit in der Regel von diesem Lebensmittel abwendet (Davidow). Viertens: Die Vorstellung, dass gesundheitliche Bedenken keinen Einfluss darauf haben, was die Menschen essen, ist nicht wahr. Wie wir gerade besprochen haben, ist der Konsum von rotem Fleisch aufgrund von Gesundheitsbedenken zurückgegangen. Und zwischen 2006 und 2012 ist der gesamte Fleischkonsum -
einschließlich Hühnern - um satte 10 Prozent zurückgegangen. Dieser Einbruch ist zu einem großen Teil der wachsende Zahl der Halbvegetarier zu verdanken.

Und was war ihr Hauptgrund für den Verzicht auf Fleisch? Sicher, die meisten Amerikaner ernähren sich nicht gesund. Aber die meisten Amerikaner ernähren sich auch nicht tierfreundlich. Nichtsdestotrotz machen die in Kapitel 7 zitierten Umfragen deutlich, dass sowohl die Tierschutz- als auch die Gesundheitsbotschaft einen gewissen Prozentsatz der Menschen dazu veranlasst, kein Fleisch mehr zu essen. Fünftens ist es wahr, dass die Kennzeichnung vegetarischer Lebensmittel als "gesund" einige Mainstream-Konsumenten abschrecken kann. Die Forschung ist jedoch uneinheitlich; manchmal steigert ein Gesundheitslabel tatsächlich den Verkauf (Horgen und Brownell 2002; Wansink et al. 2000). Auf jeden Fall ist die Welt heute eine ganz andere als noch vor zwanzig Jahren. Damals führten nur kleine Naturkostläden spezielle vegetarische Lebensmittel. Heute gibt es überall vegetarische Optionen, auch in den großen

Lebensmittelgeschäften und Fast-Food-Ketten. Keiner der großen Hersteller von vegetarischem Fleisch kennzeichnet seine Produkte als "gesund", und die meisten Restaurants tun dies auch nicht. Vegetarische Befürworter können auf die möglichen gesundheitlichen Vorteile des Fleischverzichts hinweisen und dann köstliche Essensvorschläge anbieten, die nicht als "gesund" gekennzeichnet sind. Und wenn sie effektiv sein wollen, sollten die Befürworter des Vegetarismus davon absehen, neuen Vegetariern zu raten, sich mit Quinoa und Sprossen vollzustopfen.

Sechstens: Es ist einfach nicht wahr, dass die Gesundheitsbotschaft unwirksam war, um die Zahl der Vegetarier zu erhöhen. Wie wir gesehen haben, ist die Gesundheit einer der Hauptgründe, warum Menschen auf Fleisch verzichten, und sie ist bei weitem der Hauptgrund, warum Menschen auf Fleisch verzichten. Dies gilt trotz der Tatsache, dass es nur eine gut finanzierte Gruppe gibt - das "Physicians Committee for Responsible Medicine" -, die ausschließlich die Gesundheitsbotschaft nutzt, um vegane Ernährung zu fördern. Filme wie "Forks Over Knives" und Bücher wie "Skinny Bitch" und "The China Study" haben geholfen, diese organisatorische Lücke zu füllen. Diese und andere Titel haben die Gesundheitsbotschaft genutzt, um eine große Anzahl von Menschen zur vegetarischen Ernährung zu bewegen. Wie wir bereits mehrfach erwähnt haben, sind es die wahrgenommenen gesundheitlichen Vorteile des Fleischverzichts, die zu dem starken Rückgang des Fleischkonsums in den USA zwischen 2006 und 2012 geführt haben.

Siebtens: Es ist wahr, dass das Gesundheitsargument nur das Eigeninteresse fördert und nicht eine umfassendere Sorge um die Tiere. Letztendlich würden wir alle gerne die öffentliche Meinung in Richtung Mitgefühl für Tiere lenken. Aber wie wir gesehen haben, nehmen viele Gesundheitsvegetarier später die Sorge um Nutztiere als primären oder zusätzlichen Grund an, um fleischfrei zu bleiben.
Viele wären gar nicht erst Vegetarier geworden und hätten sich daher nie um Nutztiere gekümmert, wenn es nicht die Gesundheitsbotschaft gegeben hätte. Letztendlich ist es das Verhalten der Menschen, das sich auf die Tiere auswirkt und nicht ihre Einstellung. Wenn es auf die Einstellung ankäme, würde der Schutz von "Nutztieren" viel mehr Beachtung finden. Denn nicht weniger als 97 Prozent der Amerikaner sagen ja, dass sie denken, dass Nutztiere vor Grausamkeit geschützt werden sollten, und 25 Prozent sagen, dass sie denken, dass Tiere genau den gleichen Schutz vor Schaden haben sollten wie Menschen (Newport, "Post-Derby Tragedy").

Viele Menschen haben also bereits die Einstellung zu Tieren, die die Befürworter der vegetarischen Ernährung von ihnen erwarten. Die Frage ist, wie man diese Menschen - und alle anderen - dazu bringt, auch noch ihr Verhalten zu ändern. Ein Gesundheitsvegetarier, der sich nicht um Tiere kümmert, wird ihnen wahrscheinlich mehr Tierleid in seinem Leben ersparen als hundert selbsternannte Tierliebhaber, die weiterhin Fleisch essen. Wenn die Befürworter des Vegetarismus so vielen Tieren wie möglich helfen wollen, sollten sie die Gesundheitsbotschaft neben der Tierschutzbotschaft in ihre Öffentlichkeitsarbeit

einflechten. Es gibt sicherlich einige Dos und Don'ts, wenn es darum geht, die Gesundheitsbotschaft anzuwenden. Aber die Daten deuten stark darauf hin, dass sie eines der mächtigsten Werkzeuge ist, das den Befürwortern zur Verfügung stehen, um den Nutztieren ein Leben in Elend zu ersparen.

Ein letztes Wort zu den Motivationen

In diesem Kapitel sind wir davon ausgegangen, dass der beste Weg, um zu verstehen, welche Botschaften Menschen dazu inspirieren, auf Fleisch zu verzichten, darin bestehe, sich die derzeitigen Vegetarier und Halbvegetarier anzuschauen und herauszufinden, was sie dazu inspiriert hat, sich zu ändern. Aber das, wovon wir ausgegangen sind, ist genau das: eine Vermutung. Da die meisten Menschen, die sich vegetarisch ernähren, dies tun, um ihre Gesundheit zu verbessern oder Tiere zu schützen, sind wir davon ausgegangen, dass dies die effektivsten Botschaften sind, um auch andere zum Umstieg zu bewegen. Das ist vielleicht nicht der Fall. Das Problem ist, dass wir nicht wissen, wie oft die Öffentlichkeit die einzelnen Botschaften hört. Nehmen wir zum Beispiel an, dass die Durchschnittsperson im Laufe ihres Lebens viele Nachrichtenartikel liest, viele Nachrichtenberichte sieht und ihre Freunde darüber reden hört, wie man als Vegetarier Tiere retten kann. Sehr viel seltener hören sie die Idee, dass eine vegetarische Lebensweise ihre Gesundheit verbessern wird. Wenn es im Land trotzdem gleich viele Gesundheitsvegetarier wie ethische Vegetarier gäbe, würde das darauf hindeuten, dass die Gesundheitsbotschaft tatsächlich einflussreicher ist. Aber wir haben keine

Ahnung, wie oft die Öffentlichkeit jede Art von Botschaft hört oder wie sie ihr vermittelt wird. Der einzige Weg, um wirklich zu wissen, welche Botschaft am effektivsten ist, ist durch kontrollierte Tests. Materialien mit unterschiedlichen Botschaften müssten an ähnliche Zielgruppen verteilt werden. Die Forscher müssten dann bei jeder Zielgruppe nachfassen, um zu sehen, welche Gruppe ihre Ernährung am stärksten verändert. Bislang hat nur eine Studie versucht, genau das zu tun. Eine Studie des "Human Research Council" aus dem Jahr 2012 zeigte Zuschauern im Alter zwischen fünfzehn und zwanzig Jahren drei Videos zum Thema Vegetarismus. Ein Video konzentrierte sich ausschließlich auf die Grausamkeiten, die Nutztieren angetan werden. Ein zweites Video zeigte einige Grausamkeiten, war aber hauptsächlich eine fröhliche Geschichte über ein gerettetes Nutztier. Ein drittes diskutierte die ökologischen Gründe, vegan zu leben. Und das vierte erzählte die Geschichte eines Paares, das aus gesundheitlichen Gründen vegan wurde. Jede Person sah sich nur ein Video an. Anschließend wurden sie gefragt, wie sehr sie daran interessiert waren, tierische Produkte aus ihrer Ernährung zu streichen. Von denjenigen, die das Grausamkeitsvideo sahen, sagten 48 Prozent, dass sie eine Reduzierung oder den Verzicht auf tierische Produkte in Betracht ziehen würden. Nur 37 - 39 Prozent derjenigen, die eines der anderen drei Videos sahen, sagten das Gleiche. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Konzentration auf Tierquälerei die effektivste Botschaft ist, wenn man junge Menschen ansprechen will (Veg Fund, "Video Survey").

Wie Sie sich vielleicht erinnern, ist die Sorge um die Tiere

auch der Hauptgrund, warum junge Menschen Vegetarier werden. Diese eine Studie scheint also unsere Annahme zu bestätigen: der häufigste Grund, Vegetarier in einer bestimmten demographischen Gruppe zu sein, ist wahrscheinlich auch die effektivste Botschaft, um andere Mitglieder dieser Gruppe dazu zu bringen, Vegetarier zu werden. Natürlich ist diese eine Studie kein Beweis dafür, dass die Botschaft der Tierquälerei die effektivste Botschaft ist, die man bei jungen Menschen einsetzen kann. Wie jede Studie hatte auch diese ihre Grenzen. Die untersuchte Gruppe war ein "gefesseltes" Publikum, was normalerweise nicht der Fall ist, wenn man sich für Vegetarier einsetzt. Die Videos wurden von verschiedenen Organisationen produziert, sodass einige viel ausgefeilter waren als andere. Und die Studie hat nicht gemessen, inwieweit die Leute tatsächlich ihre Ernährung geändert haben, sondern nur, wie bereit sie waren, sie zu ändern. Es wurden auch keine Videos mit kombinierten Botschaften verwendet, z.B. ein Video, das sowohl gesundheitliche als auch tierquälerische Gründe enthielt. Abgesehen von diesen Einschränkungen werden Studien wie diese zeigen, welche Botschaften wirklich am effektivsten sind, wenn es darum geht, eine Ernährungsumstellung anzuregen und das Leben von Nutztieren zu schonen. "Humane League Labs", ein Forschungsprojekt der "Humane League", hat 2013 eine Reihe von Studien wie diese begonnen, um die dringend benötigten Daten zu liefern. Ich hoffe, dass andere Organisationen, die sich für Vegetarier einsetzen, in den kommenden Jahren ähnliche Studien durchführen werden.

Zum Wandel anregen - eine forschungsbasierte Checkliste, was die Öffentlichkeit zum Verzicht auf Fleisch motivieren

wird

Dieses Buch wurde aus zwei Gründen geschrieben. Erstens, um einen interessanten und manchmal unterhaltsamen Blick darauf zu werfen, wer Vegetarier sind und wie sie ticken; zweitens, und ernsthafter, um Forschungsergebnisse weiterzugeben, die es den Befürwortern der vegetarischen Ernährung ermöglichen, in ihrer Arbeit effektiver zu sein. Mit diesem Gedanken im Hinterkopf, lassen Sie uns mit einem kurzen Überblick darüber enden, was die Forschung die Befürworter der vegetarischen Ernährung lehren kann. Indem sie ihre Arbeit auf Fakten und nicht auf Philosophien stützen, wird ihre Outreach-Arbeit effektiver, wenn es darum geht, die Öffentlichkeit zu einer grausamkeitsfreien Ernährung zu bewegen. Indem sie sich auf Daten und nicht auf Annahmen stützen, werden sie effektiver darin sein, Nutztieren ein Leben in Elend zu ersparen.

Vorbehalte

Bitte beachten Sie, dass dieses Buch keine Bibel ist. Die folgenden Hinweise basieren auf den besten Daten, die wir im Moment haben, und sind keine ewigen Wahrheiten. Zukünftige Forschungen werden wahrscheinlich zeigen, dass zumindest ein paar von ihnen falsch sind. Denken Sie auch daran, dass die daraus folgenden Hinweise allgemeine Richtlinien und keine starren Regeln sind. Ansätze, die im Allgemeinen nicht gut funktionieren, können in bestimmten Situationen und bei bestimmten Zielgruppen funktionieren. Praktisch alle von uns zitierten Untersuchungen stammen aus den USA, Kanada, Australien und Europa. Daher sind

einige der dort gegebenen Empfehlungen in anderen Teilen der Welt möglicherweise nicht wirksam. Schließlich ist die einzige Möglichkeit, eine direkte Anleitung zu erhalten, direkte Forschung. Einige der Studien in diesem Buch entsprechen dieser Beschreibung. Zum Beispiel bieten die Studien des Humane Research Council, der Humane League und Farm Sanctuary konkrete Informationen darüber, welche Videos und Flugblätter für Vegetarier am effektivsten sind. Einige von ihnen geben auch ein Gefühl dafür, wie effektiv vegetarische Befürwortungsprogramme insgesamt sind. Dies sind die wichtigsten und nützlichsten Studien. Sie geben eine klare Anleitung, was Befürworter vegetarischer Ernährung tun sollten, um eine möglichst große Ernährungsumstellung herbeizuführen. Aber die meisten Studien, die wir in diesem Buch behandelt haben, liefern nur indirekte Beweise dafür, was am besten funktioniert. Zum Beispiel deuten die Daten darauf hin, dass die Verwendung einer Tierschutz- und einer Gesundheitsbotschaft mehr Menschen dazu inspiriert, sich vegetarisch zu ernähren, als die Verwendung einer reinen Tierschutzbotschaft. Aber das wissen wir nicht mit Sicherheit. Je eher Organisationen, die sich für Vegetarier einsetzen, oder Forscher direkte Untersuchungen zu dieser Art von Fragen durchführen, desto besser wird es den Befürwortern - und den Tieren - ergehen. Okay, Sie sind gewarnt! Ohne weitere Umschweife sind hier einige forschungsbasierte Empfehlungen für diejenigen, die eine vegetarische Ernährung befürworten.

Schlüsselempfehlungen aus der Forschung über Vegetarier

Betroffene Tiere

Fokussieren Sie sich darauf, die Menschen dazu zu bringen, Hühner, Fisch und Eier wegzulassen oder den Konsum zumindest zu reduzieren. Erklären Sie ihnen, warum das der beste Anfang für eine Ernährungsumstellung ist. Hühner (sowohl wegen ihres Fleisches als auch wegen ihrer Eier) und Fisch machen 92 Prozent der Nutztiere aus, die in den USA für Lebensmittel getötet werden. Außerdem stellen sie 95 Prozent der Tage des Tierleidens dar, die jedes Jahr von Menschen verursacht werden. Weisen Sie darauf hin, dass auch der Verzehr von weniger Fleisch, insbesondere von weniger Huhn und Fisch, eine gute Sache ist. Fleischreduzierer ersparen jedes Jahr Hunderten von Millionen von Tieren ein Leben im Elend. Seien Sie sich bewusst, dass die meisten Menschen, die sich als Vegetarier bezeichnen, immer noch Fleisch essen. Ermutigen Sie die sich selbst als Vegetarier bezeichnenden Menschen, weiterhin auf tierische Produkte zu verzichten, insbesondere auf Hühnerfleisch, Fische und Eier.

Zielgruppe

Fokussieren Sie das Outreach auf die Menschen, die am ehesten ihre Ernährung ändern würden. Frauen und junge Menschen - insbesondere junge Frauen - sind am ehesten bereit, auf Fleisch zu verzichten oder es einzuschränken. Indem Sie sich auf sie konzentrieren, können Sie die Anzahl der Tiere, die Sie mit Ihrer vegetarischen Befürwortung verschonen, verdoppeln oder verdreifachen. Wenn möglich, sprechen Sie junge Frauen an, bei denen die Wahrscheinlichkeit besonders hoch ist, dass sie sich

vegetarisch ernähren. Diejenigen, die Demokraten sind, alleinstehend, klug, keiner jüdisch-christlichen Religion angehören, künstlerisch veranlagt, LGBT, introvertiert sind oder in Großstädten leben, sollten eher bereit sein, auf Fleisch zu verzichten.Denken Sie daran, welche Gruppen die meisten Tiere essen. Zum Beispiel essen Afroamerikaner viel mehr Tiere als andere ethnische Gruppen.

Barrieren

Helfen Sie der Öffentlichkeit, die Haupthindernisse für eine vegetarische Ernährung zu überwinden. Zeigen Sie ihnen, dass fleischfreies Essen köstlich sein kann. Geben Sie ihnen Hinweise, wie sie als Vegetarier gesund sein können, mit besonderem Augenmerk auf die Versorgung mit Eisen und Eiweiß. Bringen Sie ihnen auch bei, wie man am einfachsten vegetarische Mahlzeiten zubereitet und findet, auch wenn man mit Freunden isst. Konzentrieren Sie sich ebenso sehr darauf, WIE man Vegetarier wird, wie auf die Gründe für den Wechsel. Bieten Sie ihnen hilfreiche Ressourcen an, wie z.B. vegetarische Starthilfen und Links zu vegetarischen Websites. Helfen Sie den Menschen, die sich bereits vegetarisch ernähren, ihre Ernährung als einen Teil von sich selbst zu sehen. Weisen Sie darauf hin, dass Nutztiere physischen und psychischen Schmerz empfinden und dass sie komplexe, menschenähnliche Emotionen haben. Dadurch wird es den Menschen unangenehmer, Fleisch zu essen.Beschreiben Sie Nutztiere auf menschenähnliche Weise. Geben Sie ihnen spezifische Namen und sprechen Sie über sie, wie Sie es bei einem menschlichen Wesen tun würden. Verwenden Sie Fotos, die

diese menschenähnlichen Qualitäten betonen. Fügen Sie Bilder von niedlichen Tieren ebenso ein wie Bilder von Tieren, die leiden.

Motivationen

Betonen Sie die Gründe für den Tierschutz, auf Fleisch zu verzichten oder es einzuschränken. Je mehr sich die Menschen um Tiere sorgen, auch wenn es nicht ihre Hauptmotivation ist, Vegetarier zu sein, desto weniger Tiere werden sie essen. Die Sorge um Tiere ist auch einer der Hauptgründe, warum Menschen Vegetarier werden. Fügen Sie eine Gesundheitsbotschaft ein, die sich auf die möglichen Gesundheitsrisiken von Huhn, Fisch und Eiern und die Vorteile fleischfreier Mahlzeiten konzentriert. Zeigen Sie, welche Vorteile der Verzicht auf Fleisch für das gesamte Leben mit sich bringt. Verwenden Sie Zitate von Ärzten und seriösen Gesundheitsorganisationen. Die Hauptsorgen der Menschen sind ihre allgemeine Gesundheit, obwohl Sie auch Gewicht, Antibiotika, Zusatzstoffe, Lebensmittelsicherheit, Krebs und Diabetes ansprechen könnten. Die Besorgnis um
die Gesundheit ist einer der Hauptgründe, warum Menschen sich vegetarisch ernähren, und sie ist der Hauptgrund, warum Menschen die Menge an Fleisch, die sie essen, einschränken.Vermeiden Sie es, sich auf religiöse Gründe und Gründe für soziale Gerechtigkeit/Welthunger zu konzentrieren, um vegetarisch zu leben, außer vielleicht bei einem bestimmten Publikum.Betonen Sie auch nicht zu sehr die ökologischen Gründe, um fleischfrei zu leben, außer bei einem bestimmten Publikum. Wenn Sie mit Ekel-Erregen versuchen, Ihr Publikum zu motivieren, sollten Sie

sich spezifisch auf die ekelerregenden Aspekte von Huhn, Fisch und Eiern konzentrieren.

Die Umstellung

Raten Sie den Menschen, ihre Ernährung schrittweise und nicht abrupt zu ändern. Ermutigen Sie die Leute, schmackhaftes veganes Fleisch zu probieren, insbesondere die fleischähnlichsten Hühnerprodukte, Würstchen, Burger, Pattys und Nuggets. Schlagen Sie den Leuten nicht vor, viele Lebensmittel zu probieren, die für sie völlig neu sind oder die sie als "extrem gesund" ansehen. Dazu gehören neue und ungewöhnliche Getreidesorten, Gemüse, Mahlzeitenkombinationen und ethnische Gerichte.Überzeugen Sie Menschen, Fleisch wegzulassen oder einzuschränken oder "fleischfrei" zu werden, anstatt sie zu drängen, vegetarisch oder vegan zu werden. Verwenden Sie eine appetitanregende, beschreibende Sprache, wenn Sie eine vegetarische Mahlzeit kennzeichnen.

Tests und Forschung

Wenn Sie mit einer Organisation zusammenarbeiten, die sich für Vegetarier einsetzt, führen Sie so oft wie möglich Direkttests durch, um herauszufinden, welche Ansätze am besten funktionieren. Teilen Sie Ihre Ergebnisse mit anderen Organisationen. Stützen Sie Ihre Entscheidungen darüber, was Sie tun und wie Sie es tun, auf die Forschung.

Schlüsselempfehlungen aus der allgemeinen sozialpsychologischen Forschung

Die folgenden Empfehlungen basieren auf

Forschungsergebnissen, die in diesem Buch nicht behandelt wurden. Sie stammen aus der allgemeinen sozialpsychologischen Forschung, und sind die meisten in meinem Buch "Change of Heart: What Psychology Can Teach Us About Spreading Social Change" ("Sinneswandel", Cooney 2011) enthalten. Die Forschung, die hinter diesen Tipps steht, finden Sie in "Change of Heart". Obwohl diese Forschung nicht an Vegetariern durchgeführt wurde, sind die Ergebnisse aufs vegetarische Outreach übertragbar: Schreiben Sie vegetarisches Werbematerial auf dem Niveau der sechsten Klasse. Das hilft den Menschen, die Informationen zu verstehen und sich zu erinnern ("Readability of Vegan Outreach Literature").Verwenden Sie Geschichten über einzelne Tiere oder Menschen. Geschichten bleiben im Gedächtnis der Menschen haften und sind überzeugender als Fakten oder Zahlen. Verwenden Sie Botschaften über "soziale Normen". Erzählen Sie den Leuten, dass Millionen von Amerikanern zu Vegetariern geworden sind und dass die Amerikaner jedes Jahr weniger Fleisch essen. Erwähnen Sie Prominente, die sich vegetarisch ernähren. Botschaften über soziale Normen sind extrem effektiv, um Menschen dazu zu bringen, ihr Verhalten zu ändern. Verwenden Sie Bilder von im konventionellen Sinne attraktiven, fitten und glücklichen Menschen, die begeistert sind, sich vegetarisch zu ernähren. Die Forschung zeigt, dass diese Bilder Ihre Botschaft überzeugender machen. Stellen Sie vegetarische Männer als sehr männlich dar, um Stereotypen entgegenzuwirken. Verbinden Sie vegetarische Ernährung mit allgemeinen Werten, die Ihre Zielgruppe unterstützt. Zu diesen Werten könnten Patriotismus, Freiheit, allgemeine

religiöse Vorstellungen, das Streben nach Selbstverbesserung und das Streben nach Glück gehören (Allen et al. 2008; Tukker et al. 2008). Machen Sie den Menschen klar, dass der Verzicht auf Fleisch eine Wahl ist und dass die Entscheidung bei ihnen liegt. Es ist wahrscheinlicher, dass Menschen sich ändern, wenn ihre Entscheidungsfreiheit bestätigt wurde (siehe "The One [Really Easy] Persuasion Technique", die eine (echt einfache) Überzeugungstechnik). Verwenden Sie Zitate von Ärzten, Wissenschaftlern, Tierärzten, Ernährungsorganisationen, großen Zeitungen und Zeitschriften. Botschaften sind überzeugender, wenn sie von Personen stammen, die als Autoritäten wahrgenommen werden.

Ermutigen Sie die Menschen, sich ein konkretes Ziel zu setzen, wie sie sich verändern wollen. Wenn möglich, lassen Sie sie eine Art Verpflichtung eingehen. Beides macht es wahrscheinlicher, dass sie es durchziehen.Verwenden Sie recht anschauliche Bilder von leidenden Tieren. Die Bilder sollten nicht so eindeutig sein, dass sich die meisten Menschen abwenden und die Botschaft, was sie tun können, um zu helfen, übersehen. Schonungslose Bilder, wenn sie von einer Botschaft darüber begleitet werden, wie man helfen kann, machen es wahrscheinlicher, dass Menschen sich ändern. Halten Sie Ihre Informationen kurz und wiederholen Sie ein gemeinsames Thema. Vermeiden Sie es, die Menschen mit Fakten zu überladen. Dies wird ihnen helfen, Ihre Botschaft aufzunehmen.

Weisen Sie die Menschen darauf hin, dass der Verzicht auf

Fleisch zu dem passt, was sie bereits sind und was sie bereits glauben. Zeigen Sie auch, dass es zu dem passt, was sie sein wollen. Menschen sind eher bereit, sich zu ändern, wenn die Veränderung mit ihrem Selbstbild übereinstimmt. Schuldgefühle machen es unwahrscheinlicher, dass sich Menschen ändern. Es ist nicht problematisch, wenn sie sich schuldig fühlen, wenn sie herausfinden, wie Tiere behandelt werden, aber Sie wollen ihnen nicht direkt sagen, dass es ihre Schuld ist. Informieren Sie die Menschen über die Anzahl der Tiere, die sie retten, wenn sie auf Fleisch verzichten oder es einschränken. Es ist wahrscheinlicher, dass Menschen etwas tun, wenn sie wissen, dass es konkrete Ergebnisse haben wird. Entwerfen Sie vegetarische Werbematerialien mit einem ansprechenden Stil und einer ansprechenden Schriftart, um Ihre Botschaft überzeugender zu machen.Verwenden Sie emotionale und keine philosophischen Argumente. Philosophische Argumente sind für die meisten Menschen viel weniger überzeugend. Konzentrieren Sie sich darauf, das Verhalten der Menschen zu ändern, nicht nur ihre Einstellung. Bei vielen Menschen klafft eine große Lücke zwischen ihrer Einstellung und ihrem Verhalten. Den Tieren wird nicht geholfen, wenn die Menschen nicht ihr Verhalten ändern. Vermeiden Sie es, Mythen über vegetarische Ernährung zu wiederholen und dann zu zerstreuen. Viele Menschen werden dadurch verwirrt und halten die Mythen für Wahrheiten. Sagen Sie den Menschen nicht im voraus, wozu Sie sie überreden wollen. Wecken Sie zuerst ihr Interesse an dem, was Sie sagen. Menschen, die im Voraus wissen, wovon Sie sie zu überzeugen versuchen, werden sofort Gegenargumente in Stellung bringen. Ermutigen Sie

Menschen, eine Veränderung vorzunehmen, die bedeutsam ist, von der sie sich aber vorstellen können, sie selbst zu machen. Aufforderungen wie diese führen zu den größten Verhaltensänderungen.

Verwenden Sie die Ansätze und Botschaften, die die größte Veränderung bewirken und der größten Anzahl von Tieren helfen. Halten Sie sich nicht einfach an die Ansätze, die für Sie am einfachsten sind, oder an die Botschaften, die am perfektesten ausdrücken, was Sie glauben.

Fazit

Wenn Sie es bis zum Ende dieses Buches geschafft haben, sind Sie wahrscheinlich jemand, dem Tiere wirklich am Herzen liegen. Sie wissen, dass sie auf modernen Farmen ein Leben in großem Elend führen. Sie wollen alles tun, was Sie können, um dieses Leiden zu beenden. Tierliche Produkte durch etwas zu ersetzen, das nicht auf Tieren basiert, ist der erste Schritt, den viele Menschen tun. Wenn Sie bereits in diese Richtung gegangen sind, wunderbar! Ich hoffe, dass das Wissen über das Leiden von Nutztieren Sie dazu inspiriert hat, alle Tierprodukte (insbesondere Hühnerfleisch, Fisch aus Farmen und Eier) von Ihrem Teller zu streichen. Wenn Sie bereits vegan leben, herzlichen Glückwunsch! Es ist auch meine Hoffnung, dass die Recherchen in diesem Buch Ihnen helfen werden, für den Rest Ihres Lebens dabei zu bleiben.

Tierprodukte aus Ihrer Ernährung zu streichen, ist der erste Schritt im Kampf gegen Grausamkeit, aber Sie müssen nicht dabei stehen bleiben. Indem Sie andere Menschen dazu ermutigen, die gleiche mitfühlende Ernährung

anzunehmen, können Sie die Anzahl der Tiere, denen Sie im Laufe Ihres Lebens helfen, verdoppeln, verdreifachen oder sogar vervierfachen. Indem Sie ein Fürsprecher für vegetarische Ernährung werden, können Sie von Hunderten von Tieren in Ihrem Leben zu Hunderttausenden werden. Jedes Nutztier schätzt sein Leben und sein Glück genauso wie wir das unsere. Jedes ist so klug, verspielt, anhänglich, freundlich und einzigartig wie die Katze, die sich auf unserer Fensterbank zusammengerollt hat, oder der Hund am Fußende unseres Bettes. Gibt es eine bessere Verwendung Ihrer Zeit, Ihres Geldes oder Ihrer Energie, als daran zu arbeiten, diesen Individuen ein Leben voller Schmerz zu ersparen? Mitfühlende Menschen wie Sie sind die einzige Hoffnung, die Tiere haben, um dem existenziellen Elend zu entkommen. Das ist keine Theorie oder poetische Rhetorik. Es ist eine kalte, harte Tatsache. Tausende von Tieren werden leiden oder nicht leiden, je nachdem, welche Entscheidungen Sie treffen. Diejenigen, denen Tiere wirklich am Herzen liegen, werden alles tun, was sie können, um das Leiden der Tiere so weit wie möglich zu reduzieren.Weil Nutztiere so enorm leiden, müssen die Befürworter der vegetarischen Ernährung all ihre Asse spielen. Zu lange hat die vegetarische Bewegung blindlings im Dunkeln getappt. Zu lange hat sie sich auf Ahnungen und Anekdoten verlassen, um ihre Entscheidungen zu treffen. Zu lange hat sie auf die wissenschaftliche Methode geschaut und gesagt: "Nein, danke, das kann uns nicht helfen, das gilt nicht für unser Anliegen."

In der Zwischenzeit haben sich Führungskräfte in jedem anderen Bereich, vom Verkauf über die Technologie bis hin

zur Politik und Bildung, diesen harten Daten zugewandt, um ihre Ziele besser zu erreichen. Tiere verdienen zumindest so viel Genauigkeit. Je eher die Befürworter des Vegetarismus die bereits vorhandenen Forschungsergebnisse nutzen, desto mehr Tieren wird ihr Elend erspart bleiben. Je eher die Befürworter der vegetarischen Ernährung direkte Forschung betreiben, um ihre Entscheidungen zu treffen, desto näher werden wir alle der Welt sein, die wir sehen wollen.

Zitierte Werke

Armstrong, J. B., and M. E. Hutchins. “Development of an Attitude toMeasure Attitudes Toward Humans' Use of Nonhuman Animals.”Perceptual and Motor Skills 82 (1996):1003–1010.Arppe, T., Makela, J., and V. Vaananen. “Living Food Diet and Veganism:Individual vs. Collective Boundaries of the Forbidden.” SocialScience Information 50.2 (2011):275–297.Aston, L. M., Smith, J. N., and J. W. Powles. “Meat Intake in Britain inRelation to Other Dietary Components and to Demographic and RiskFactor Variables: Analyses Based on the National Diet and NutritionSurvey of 2000/2001.” Journal of Human Nutrition and Dietetics 26(2012):96–106.Back, K. W., and M. Glasgow. “Social Networks and PsychologicalConditions in Diet Preferences: Gourmets and Vegetarians.” Basicand Applied Social Psychology 2.1 (1981):1–9.Baines, S., Powers, J., and W. J. Brown. “How Does the Health andWell-Being of Young Australian Vegetarian and Semi-VegetarianWomen Compare with Non-Vegetarians?” Public Health

Nutrition10.5 (2007):436–442.Baker, S., Thompson, K. E., and D. Palmer-Barnes. “Crisis in the MeatIndustry: A Values-Based Approach to CommunicationsStrategy.”Journal of Marketing Communications 8.1 (2002):19–30.Barahal, M. “The Cruel Vegetarian.” Psychiatric Quarterly 20.1(1946):3S–13S.Barclay, E. “Why There's Less Red Meat on Many American Plates.”NPR. 27 Jun 2012. 1 Mar 2013.<http://www.npr.org/blogs/thesalt/2012/06/27/155837575/why-theres-less-red-meat-served-on-many-american-plates>Barr, S. I., and G. E. Chapman. “Perceptions and Practices of Self-Defined Current Vegetarian, Former Vegetarian, and NonvegetarianWomen.” Journal of the American Dietetic Association 102.3(2002):354–360.Barr, S. I., Janelle, K. C., and J. C. Prior. “Vegetarian vs. NonvegetarianDiets, Dietary Restraint, and Subclinical Ovulatory Disturbances:Prospective 6-mo Study.” American Journal of Clinical Nutrition60.6 (1994):887–894.

Bas, M., Karabudak, E., and G. Kiziltan. “Vegetarianism and EatingDisorders: Association Between Eating Attitudes and OtherPsychological Factors among Turkish Adolescents.” Appetite 44(2005):309–315.Bastian, B., Loughnan, S., Haslam, N., and H. R. M. Radke. “Don't MindMeat? The Denial of Mind to Animals Used for HumanConsumption.” Personality and Social Psychology Bulletin 38.2(2012):247–256.Beardsworth, A. and A. Bryman. “Meat Consumption and MeatAvoidance Among Young People.” British Food Journal 106.4(2004):313–327.——. “Meat Consumption and Vegetarianism Among Young

Adults in theUK.” British Food Journal 101.4 (1999):289–300.Beardsworth, A., and T. Keil. “Health-Related Beliefs and DietaryPractices Among Vegetarians and Vegans: A Qualitative Study.”Health Education Journal 50.1 (1991):38–42.——. “The Vegetarian Option: Varieties, Conversions, Motives andCareers.” The Sociological Review 40 (1992):253–293.Beardsworth, A. D., and E. T. Keil. “Contemporary Vegetarianism in theU.K.: Challenge and Incorporation?” Appetite 20 (1993):229–234.——. “Vegetarianism, Veganism, and Meat Avoidance: Recent Trendsand Findings.” British Food Journal 93.4 (1991):19–24.Beardsworth, A., Bryman, A., Keil, A., Goode, J., Haslam, C., and E.Lancashire. “Women, Men and Food: The Significance of Gender forNutritional Attitudes and Choices.” British Food Journal 104.7(2002):470–491.Beezhold, B. L., and C. S. Johnston. “Restriction of Meat, Fish, andPoultry in Omnivores Improves Mood: A Pilot RandomizedControlled Trial.” Nutrition Journal 11.9 (2012).Berndsen, M., and J. van der Pligt. “Ambivalence Toward Meat.”Appetite 42 (2004):71–78.Bilewicz, M., Imhoff, R., and M. Drogosz. “The Humanity of What WeEat: Conceptions of Human Uniqueness Among Vegetarians and Omnivores.”European Journal of Social Psychology 41 (2011):201–209.Bill and Melinda Gates Foundation. Annual Letter from Bill Gates, 2013.PDF file, 2013. Web. 1 Mar 2013.<http://annualletter.gatesfoundation.org/#nav=section1&slide=0>Blake, M. L. “'I Don't Like Meat to Look Like Animals': How ConsumerBehavior Responds to Animal

Rights Campaigns.” Diss. MarylhurstUniversity, 2008. Web. 1 Mar 2013.Bobic, J., Cvijetic, S., Baric, I. C., and Z. Satalic. “Personality Traits,Motivation and Bone Health in Vegetarians.” CollegiumAntropologicum 36.3 (2012):795–800.Bosman, M. J. C., Ellis, S. M., Bouwer, S. C., Jerling, J. C., Erasmus, A.C., Harmse, N., and J. Badham. “South African Consumers' Opinionsand Consumption of Soy and Soy Products.” International Journal ofConsumer Studies 33 (2009):425–435.Boyle, D. “Becoming Vegetarian: An Analysis of the Vegetarian CareerUsing an Integrated Model of Deviance.” Diss. Virginia PolytechnicInstitute, 2007. Web. 1 Mar 2013.Boyle, J. E. “Becoming Vegetarian: The Eating Patterns and Accounts ofNewly Practicing Vegetarians.” Food and Foodways: Explorationsin the History and Culture of Human Nourishment 19 (2011):314–333.Bratanova, B., Loughnan, S., and B. Bastian. “The Effect ofCategorization as Food on the Perceived Moral Standing ofAnimals.”Appetite 57 (2011):193–196.“Broiler.” Wikipedia. 2013. 1 Mar 2013.<http://www.en.wikipedia.org/wiki/Broiler>Butler, S. “Horsemeat Scandal Sparks Rise in Sales of VegetarianAlternatives.” The Guardian. 5 Mar 2013. Web. 10 Mar 2013.<http://www.guardian.co.uk/uk/2013/mar/05/horsemeat-scandal-sales-vegetarian-alternatives>Butterfield, M. E., Hill, S. E., and C. G. Lord. “Mangy Mutt or FurryFriend? Anthropomorphism Promotes Animal Welfare.” Journal ofExperimental Social Psychology 48 (2012):957–960.

Byrd-Bredbenner, C., Grenci, A., and V. Quick. “Effect of

a TelevisionProgramme on Nutrition Cognitions and Intended Behaviours.”Nutrition & Dietetics 67 (2010):143–149.Caldwell, M. “Poll: Most Americans Believe in Man-Made ClimateChange.” Mother Jones. 20 Oct 2012. 1 Mar 2013.<http://www.motherjones.com/blue-marble/2012/10/americans-are-finally-warming-climate-change>“Calories in Food.” FreeDieting. 2012. 1 Mar 2013.<http://www.freedieting.com/tools/calories_in_food.htm>Castano, E., and R. Giner-Sorolla. “Not Quite Human: Infrahumanizationin Response to Collective Responsibility for Intergroup Killing.”Journal of Personality and Social Psychology 90 (2006):804–818.Chapman, N. Where Is the Soyfood Market Headed. Third AnnualSoyfoods Symposium Proceedings, 1998. PDF file.“Checkoff Tracks Activist Groups' Influence on Kids.” Pork Checkoff.2007. 1 Mar 2013.<http://www.pork.org/News/645/Feature325.aspx#.TyIMAeNWoyc>Childers, M. A., Herzog, H., and B. Railsback. “Motivations for MeatConsumption Among Ex-Vegetarians.” Council on UndergraduateResearch. 2009. 1 Mar 2013.<https://ncurdb.cur.org/ncur/archive/Display_NCUR.aspx?id=20526>Chilton, S. M., Burgess, D., and W. G. Hutchinson. “The Relative Valueof Farm Animal Welfare.” Ecological Economics 59 (2006):353–363.Chin, M. G., Fisak, Jr., B., and V. K. Sims. “Development of the AttitudesToward Vegetarians Scale.” Anthrozoös 15.4 (2002):332–342.Chlebowski, G. “Vegetarian Resource Group Survey Results from VeggieFest, Naperville, IL, August 8–9, 2009.”Vegetarian Resource Group.2009. 1

Mar 2013.<http://www.vrg.org/nutshell/veggiefest_poll_09.php>Cialdini, R., Brown, S., Lewis, B., Luce, C., and S. Neuberg.“Reinterpreting The Empathy–Altruism Relationship: When One IntoOne Equals Oneness.” Journal of Personality and Social Psychology73 (1997):481–494. “Climate Change Opinion by Country.” Wikipedia. 2013. 1 Mar 2013.<http://www.en.wikipedia.org/wiki/Climate_change_opinion_by_country>Cole, M., and K. Morgan. “Vegaphobia: Derogatory Discourses ofVeganism and the Reproduction of Speciesism in UK NationalNewspapers.” The British Journal of Sociology 62.1 (2011):134–153.“Consumers Prefer ‘Meat-Free’ to Vegetarian.” The Telegraph 5 Feb2008. Web. 1 Mar 2013.<http://www.telegraph.co.uk/news/uknews/1577631/Consumers-prefer-meat-free-to-vegetarian.html>“Consumers Rate Chicken on Ten Attributes.” Humane ResearchCouncil. 2 Feb 2007. 1 Mar 2013.<http://www.humanespot.org/content/consumers-rate-chicken-ten-attributes>Cooney, N. Change of Heart: What Psychology Can Teach Us AboutSpreading Social Change. New York: Lantern Books, 2011.——. “The Powerful Impact of College Leafleting Part 1.” FarmSanctuary. 15 Jan 2013. 1 Mar 2013.<http://ccc.farmsanctuary.org/the-powerful-impact-of-college-leafleting-part-1/>Cooper, C. K., Wise, T. N., and L. S. Mann. “Psychological and CognitiveCharacteristics of Vegetarians.” Psychosomatics 26.6 (1985):521–527.Corliss, Richard. “Should We All Be Vegetarians?” Time Magazine, 15July 2002. Web. 1 Mar 2013.<http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,1

002888,00.html>Cronin, J. M., McCarthy, M. B., and A. M. Collins. “Covert Distinction:How Hipsters Practice Food-Based Resistance Strategies in theProduction of Identity.” Consumption Markets & Culture (2012):1–27.Curtis, M. J., and L. K. Comer. “Vegetarianism, Dietary Restraint, andFeministy Identity.” Eating Behaviors 7 (2006):91–104.
Daniel, C. R., Cross, A. J., Koebnick, C., and R. Sinha. “Trends in MeatConsumption in the United States.” Public Health Nutrition 14.4(2011):575–583.Davidow, B. “Hypothesis: Increasing the Availability of Evidence thatMeat is Bad for Your Health Will Decrease Red Meat Consumption(Beef, Pork) and Increase White Meat Consumption (Chicken, Fish).”2012. PDF file.de Boer, J., and H. Aiking. “On the Merits of Plant-Based Proteins forGlobal Food Security: Marrying Macro and Micro Perspectives.”Ecological Economics 70 (2011):1259–1265.de Boer, J., Boersema, J. J., and H. Aiking. “Consumers' MotivationalAssociations Favoring Free-Range Meat or Less Meat.” EcologicalEconomics 68 (2009):850–860.de Boer, J., Hoogland, C. T., and J. J. Boersema. “Toward MoreSustainable Food Choices: Value Priorities and MotivationalOrientations.” Food Quality and Preference 18 (2007):985–996.de Boer, J., Schosler, H., and J. J. Boersema. “Climate Change and MeatEating: An Inconvenient Couple?” Journal of EnvironmentalPsychology 33 (2013):1–8.——. “Motivational Differences in Food Orientation and the Choice ofSnacks Made from Lentils, Locusts, Seaweed, or ‘Hybrid’ Meat.”Food Quality and Preference 28 (2013):32–35.De Houwer, J., and E. De Bruycker. “Implicit

Attitudes Toward Meat andVegetables in Vegetarians and Nonvegetarians.” InternationalJournal of Psychology 42.3 (2007):158–165.“Demographics of the United States.” Wikipedia. 2013. 1 Mar 2013.<http://en.wikipedia.org/wiki/Demographics_of_the_United_States#Race_and_ethnicity?>Department of Applied Sciences, Department of Agricultural Economics,University of Missouri-Columbia. 2011 U.S. Meat and PoultryConsumption and Demand: The Facts. DASS, DAE, UM-C, 2012.PDF file.Dietz, T., Frisch, A. S., Kalof, L., Stern, P. C., and G. A. Guagnano.“Values and Vegetarianism: An Exploratory Analysis.” Rural Sociology 60.3 (1995):533–542.Dillard, C. “Strategic Communication for Animal Activists.” HumaneResearch Council. 31 May 2011. 1 Mar 2013.<http://www.humanespot.org/content/strategic-communication-animal-activists>“Do You Consider Yourself a Vegetarian?” Time/CNN. 15 Jul 2002. Web.1 Mar 2013.<http://web.archive.org/web/*/http://www.time.com/time/covers/1101020715/poll/>Donovan, U. M., and R. S. Gibson. “Dietary Intakes of AdolescentFemales Consuming Vegetarian, Semi-Vegetarian, and OmnivorousDiets.” Journal of Adolescent Health 18 (1996):292–300.“Download.” Food and Agriculture Organization of the United NationsFAOSTAT. 2013. 1 Mar 2013.<http://faostat3.fao.org/home/index.html#DOWNLOAD>Drewnowski, A., and S. E. Specter. “Poverty and Obesity: The Role ofEnergy Density and Energy Costs.” The American Journal of ClinicalNutrition 79 (2004):6–

16.Eddy, T., Gallup, G., Jr., and D. Povinelli. “Attribution of CognitiveStates of Animals: Anthropomorphism in Comparative Perspective.”Journal of Social Issues, 49.1 (1993):87–101.Einwohner, R. L. “Bringing the Outsiders In: Opponents' Claims and theConstruction of Animal Rights Activists' Identity.” Mobilization: AnInternational Journal 7.3 (2002):253–268.
——. “Motivational Framing and Efficacy Maintenance: Animal RightsActivists' Use of Four Fortifying Strategies.” The SociologicalQuarterly 43.4 (2002):509–526.Elzerman, J. E., Hoek, A. C., van Boekel, M. A. J. S., and P. A. Luning.“Consumer Acceptance and Appropriateness of Meat Substitutes in aMeal Context.” Food Quality and Preference 22 (2011):233–240.Emerson, R. “Women Use Social Media More Than Men: Study.” TheHuffington Post. 26 Sep 2011. Web. 1 Mar 2013.<http://www.huffingtonpost.com/2011/09/23/women-use-social-media-more_n_978498.html>
“Farm Animal Welfare.” Humane Society of the United States. 17 Nov2011. 1 Mar 2013.<http://www.humanesociety.org/news/publications/whitepapers/farm_animal_welfare.html>Feiler, D. C., Tost, L. P., and A. M. Grant. “Mixed Reasons, MissedGivings: The Costs of Blending Egoistic and Altruistic Reasons inDonation Requests.” Journal of Experimental Social Psychology 48(2012):1322–1328.Fessler, M. T., Arguello, A. P., Mekdara, J. M., and R. Macias. “DisgustSensitivity and Meat Consumption: A Test of an Emotivist Account ofMoral Vegetarianism.” Appetite 41 (2003):31–41.Filippi, M., Riccitelli, G., Falini, A., Di Salle, F., Vuilleumier, P., Comi,G., and M. A.

Rocca. “The Brain Functional Networks Associated toHuman and Animal Suffering Differ among Omnivores, Vegetariansand Vegans.” PLoS ONE 5.5 (2010):1–9.“'Flexitarians' Driving Global Move Away From Meat Consumption:Study.” The Independent. 31 Aug 2011. 1 Mar 2013.<http://www.independent.co.uk/life-style/flexitarians-driving-global-move-away-from-meat-consumption-study-2346860.html>“Focus Groups for the Johns Hopkins Pilot Intervention of the MeatlessMonday Campaign.” Humane Research Council. 2007. 1 Mar 2013.<http://www.humanespot.org/content/focus-groups-johns-hopkins-pilot-intervention-meatless-monday-campaign>Food and Nutrition Board, National Research Council. What Is AmericaEating?: Proceedings of a Symposium. FNB NRC, 1986. Web. 1 Mar2013. <http://www.nap.edu/catalog.php?record_id=617>Forestell, C. A., Spaeth, A. M., and S. A. Kane. “To Eat Or Not To EatRed Meat. A Closer Look at the Relationship Between RestrainedEating and Vegetarianism in College Females.” Appetite 58(2012):319–325.Fowler, R. Untitled Dissertation. Diss. Rutgers University, 2004. PDFfile.Fox, N., and K. J. Ward. “You Are What You Eat? Vegetarianism, Healthand Identity.” Social Science & Medicine 66 (2008):2585–2595

Glasser, C. L. “Simplifying Advocacy Materials—UnderstandingDecision Fatigue.” Humane Research Council. 21 Feb 2012. 1 Mar2013. <http://www.humanespot.org/content/simplifying-advocacy-materials-understanding-decision-fatigue>“Good

News For Veggies: Personal Values Deceive Taste Buds." ScienceDaily. 18 Jul 2008. 1 Mar 2013.<http://www.sciencedaily.com/releases/2008/07/080716205208.htm>Gossard, M. H., and R. York. "Social Structural Influences on MeatConsumption." Research in Human Ecology 10.1 (2003):1–9.Goudreau, J. "What Men and Women Are Doing on Facebook." Forbes.26 Apr 2010. Web. 1 Mar 2013.<http://www.forbes.com/2010/04/26/popular-social-networking-sites-forbes-woman-time-facebook-twitter_print.html>Greene-Finestone, L. S., Campbell, M. K., Evers, S. E., and I. A.Gutamis. "Attitudes and Health Behaviors of Young AdolescentOmnivores and Vegetarians: A School-Based Study." Appetite 51(2008):104–110.Greenebaum, J. "Veganism, Identity and the Quest for Authenticity." Food,Culture & Society 15.1 (2012):129–144.Grupe, B. "VO Feedback." E-mail to the author. 10 Jan 2013.Gunert, K. G. "Future Trends and Consumer Lifestyles with Regard toMeat Consumption." Meat Science 74 (2006):149–160.Gunther, A. "An Inquiry Into Animal Rights Vegan Activists' Perceptionand Practice of Persuasion." Diss. Simon Fraser University, 2012.Web. 1 Mar 2013.Haddad, E. H., and J. S. Tanzman. "What Do Vegetarians in the UnitedStates Eat?" The American Journal of Clinical Nutrition 78 (Suppl) (2003):626S–632S.Hamilton, M. "Disgust Reactions to Meat Among Ethically and HealthMotivated Vegetarians." Ecology of Food and Nutrition 45(2006):125–158.——. "Eating Ethically: 'Spiritual' and 'Quasi-religious' Aspects ofVegetarianism." Journal of Contemporary Religion 15.1 (2000):65–

83.Hamilton, Malcolm. “Eating Death: Vegetarians, Meat and Violence.”Food, Culture & Society 9.2 (2006):155–177.Harrison, M. A. “Anthropomorphism, Empathy, and PerceivedCommunicative Ability Vary with Phylogenetic Relatedness toHumans.” Journal of Social, Evolutionary, and Cultural Psychology4.1 (2010):34–48.Hartman Group. Clicks & Cravings. HG, 2012. PDF file. Web.<http://www.hartman-group.com/pdf/clicks-and-cravings-report-overview-and-order-form-2012.pdf>Haverstock, K., and D. K. Forgays. “To Eat or Not To Eat. A Comparisonof Current and Former Animal Product Limiters.” Appetite 58(2012):1030-1036.Havlicek, J., and P. Lenochova. “The Effect of Meat Consumption onBody Odor Attractiveness.” Chemical Senses 31 (2006):747–752.He, S., Fletcher, S., and A. Rimal. “Identifying Factors Influencing Beef,Poultry, and Seafood Consumption.” Journal of Food DistributionResearch 34.1 (2003):50–55.Hecht, J. “Returning to Meat: Who Is Doing It, How It Happens, and WhatThis Means for the Veg'n Movement.” Humane Research Council.2011. 1 Mar 2013. <http://www.humanespot.org/content/recidivism>——. “Veg'n Recidivism: Why Is It Happening?” Humane ResearchCouncil. 2011. 1 Mar 2013.<http://spot.humaneresearch.org/content/veg %E2%80%99n-recidivism-why-it-happening>——. “Where to Go From Here: Thoughts on Preventing Veg'nRecidivism.” Humane Research Council. 2011. 1 Mar 2013.<http://www.humanespot.org/content/where-go-here-thoughts-preventing-vegn-recidivism>Heller, L. “Falling Soy Sales Call for Awareness Efforts, Mintel.”

FoodNavigator USA. 13 Nov 2007. 1 Mar 2013<http://www.foodnavigator-usa.com/Business/Falling-soy-sales-call-for-awareness-efforts-Mintel>
Herzog, H. “Why Do Most Vegetarians Go Back to Eating Meat?”Psychology Today. 2011. 1 Mar 2013.<http://www.psychologytoday.com/blog/animals-and-us/201106/why-do-most-vegetarians-go-back-eating-meat>Herzog, H. A. “Gender Differences in Human-Animal Interactions: AReview.” Anthrozoös 20.1 (2007):7–21.Herzog, H. A., and L. L. Golden. “Moral Emotions and Social Activism:The Case of Animal Rights.” Journal of Social Issues 65.3(2009):485–498.Herzog, H. A., Jr., Betchart, N. S., and R. B. Pittman. “Gender, Sex RoleOrientation, and Attitudes Toward Animals.” Anthrozoös 4.3(1991):184–191.Herzog, H. A., Jr., “'The Movement Is My Life': The Psychology ofAnimal Rights Activism.” Journal of Social Issues 49.1 (1993):103–119.Hinze, A., Karg, C., van Zyl, M., Mohamed, N., and N. P. Steyn. “TheAcceptability of Different Types of Soymilks Available in Cape Townin Consumers from High and Low Socio-Economic Areas.”International Journal of Consumer Studies 28.1 (2004):40–48.Hirschler, C. “'What Pushed Me Over the Edge was a Deer Hunter':Being Vegan in North America.” Society & Animals 19 (2011):156–174.Hirschler, C. A. “An Examination of Vegan's Beliefs and ExperiencesUsing Critical Theory and Autoethnography.” Diss. Cleveland StateUniversity, 2008. Web. 1 Mar 2013.Hoek, A. C. “Will Novel Protein Foods Beat Meat? ConsumerAcceptance of Meat Substitutes—A Multidisciplinary ResearchApproach?”

Diss. Wageningen University, 2010. Web. 1 Mar 2013.Hoek, A. C., Luning, P. A., Stafleu, A., and C. De Graaf. “Food-RelatedLifestyle and Health Attitudes of Dutch Vegetarians, Non-VegetarianConsumers of Meat Substitutes, and Meat Consumers.” Appetite 42(2004):265–272.Hoek, A. C., Luning, P. A., Weijzen, P., Wengles, W., Kok, F. J., and C. deGraaf. “Replacement of Meat by Meat Substitutes. A Survey on
Person- and Product-Related Factors in Consumer Acceptance.”Appetite 56 (2011):662–673.Hoek, A. C., van Boekel, M. A. J. S., Voordouw, J., and P. A. Luning.“Identification of New Food Alternatives: How Do ConsumersCategorize Meat and Meat Substitutes?” Food Quality andPreference 22 (2011):371–383.Hoffman, S. R., Stallings, S. F., Bessinger, R. C., and G. T. Brooks.“Differences Between Health and Ethical Vegetarians. Strength ofConviction, Nutrition Knowledge, Dietary Restriction, and Durationof Adherence.” Appetite, in press. Epub ahead of print retrieved 4Mar 2013.<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666313000676>Holm, L., and M. Mohl. “The Role of Meat in Everyday Food Culture: AnAnalysis of an Interview Study in Copenhagen.” Appetite 34(2000):277–283.Hoogland, C. T., de Boer, J., and J. J. Boersema. “Transparency of theMeat Chain in the Light of Food Culture and History.” Appetite 45(2005):15–23.Hopkins, P. D., and A. Dacey. “Vegetarian Meat: Could Technology SaveAnimals and Satisfy Meat Eaters?” Journal of Agricultural andEnvironmental Ethics 21 (2008):579–596.Horberg, E. J., Oveis, C., Keltner, D., and A. B. Cohen. “Disgust and theMoralization of Purity.”

Journal of Personality and SocialPsychology 97.6 (2009):963–976.Horgen, K. B., and K. D. Brownell. “Comparison of Price Change andHealth Message Interventions in Promoting Healthy Food Choices.”Health Psychology 21.5 (2002):505–512.Hormes, J. M., Fincher, K., Rozin, P., and M. C. Green. “Attitude ChangeAfter Reading a Book.” N.d. TS.Horowitz, R. Putting Meat on the American Table: Taste, Technology,Transformation. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2006.“How Many Adults Are Vegan in the U.S.?” Vegetarian Resource Group.5 Dec 2011. 1 Mar 2013. <http://www.vrg.org/blog/2011/12/05/how-many-adults-are-vegan-in-the-u-s/>“How Many People Order Vegetarian Meals When Eating Out?”Vegetarian Journal 3 (2008):22–23.“How Many Vegetarians Are There?” Vegetarian Journal 1 (2003). Web.1 Mar 2013.<http://www.vrg.org/journal/vj2003issue3/vj2003issue3poll.htm>“How Many Vegetarians Are There?” Vegetarian Resource Group. 15May 2009. 1 Mar 2013. <http://www.vrg.org/press/2009poll.htm>“How Many Vegetarians Are There?” Vegetarian Resource Group. 2000.1 Mar 2013. <http://www.vrg.org/nutshell/poll2000.htm>“How Often Do Americans Eat Vegetarian Meals? And How ManyAdults in the U.S. Are Vegetarian?” Vegetarian Resource Group. 28May 2012. 1 Mar 2013. <http://www.vrg.org/blog/2012/05/18/how-often-do-americans-eat-vegetarian-meals-and-how-many-adults-in-the-u-s-are-vegetarian/>Humane Research Council. Advocating Meat Reduction andVegetarianism to Adults in the U.S. Humane Research Council, 2007.PDF file.——.

Appendix: Phase One Survey Data (Total Sample Only). HumaneResearch Council, 2007. PDF file.——. Focus Groups on Vegetarianism. Humane Research Council, 2002.PDF file.——. How Many Vegetarians Are There? Humane Research Council,2010. PDF file.——. Results from MFA Survey of Females Age 13–35. HumaneResearch Council, 2013. PDF file.——. Vegetarianism in the U.S. Humane Research Council, 2005. PDFfile.——. Why or Why Not Vegetarian. Humane Research Council, 2008.PDF file.Hung, I. W., and R. S. Wyer, Jr. "Differences in Perspective and theInfluence of Charitable Appeals: When Imagining Oneself as theVictim Is Not Beneficial." Journal of Marketing Research 46(2009):421–434.
Hussar, K. M., and P. L. Harris. "Children Who Choose Not to Eat Meat:A Study of Early Moral Decision-Making." Social Development 19.3(2010):627–641."Industry Sales Figures." Vegetarian Society of the UK. 2012. 1 Mar2013. <http://www.vegsoc.org/page.aspx?pid=754>Ingenbleek, P. T. M., and V. M. Immink. "Consumer Decision-Making forAnimal-Friendly Products: Synthesis and Implications." AnimalWelfare 20 (2011):11–19.Izmirli, S., and C. J. C. Phillips. "The Relationship Between StudentConsumption of Animal Products and Attitudes to Animals in Europeand Asia." British Food Journal 113.3 (2011):436–450.Jabs, J., Devine, C. M., and J. Sobal. "Model of the Process of AdoptingVegetarian Diets: Health Vegetarians and Ethical Vegetarians."Journal for Nutrition Education 30.4 (1998):196–202.Jabs, J., Sobal, J., and C. M. Devine. "Managing

Vegetarianism:Identities, Norms and Interactions." Ecology of Food and Nutrition39 (2000):375–394.Jamieson, A. "Don't Call It Vegetarian, It Is 'Meat-Free.'" Telegraph. 16Jan 2011. Web. 1 Mar 2013.<http://www.telegraph.co.uk/finance/newsbysector/retailandconsumer/8261614/Dont-call-it-vegetarian-it-is-meat-free.html>Janda, S. and P. J. Trocchia. "Vegetarianism: Toward A GreaterUnderstanding." Psychology & Marketing 18.12 (2001):1205–1240.Jasper, J. M., and J. D. Poulsen. "Recruiting Strangers and Friends:Moral Shocks and Social Networks in Animal Rights and Anti-Nuclear Protests." Social Problems 42.4 (1995):493–512.Jeltsen, M. "Vegetarianism, Eating Disorder Study Reveals WorrisomeRelationship Among Women." Huffington Post. 2 Aug 2012. 1 Mar2013. <http://www.huffingtonpost.com/2012/08/01/vegetarianism-eating-disorders-more-likely_n_1729326.html>Jones, D. M. "Advertising Animal Protection." Anthrozoös 10.4(1997):151–159.Judge, M. "Attitudes Toward People Based on Their Dietary Identity."Humane Research Council. 18 Sep 2012. 1 Mar 2013. <http://www.humanespot.org/content/social-and-ideological-foundations-meat-consumption-and-vegetarianism>——. "The Social and Ideological Foundations of Meat Consumption andVegetarianism." Humane Research Council. 4 Sep 2012. 1 Mar 2013.<http://www.humanespot.org/content/social-and-ideological-foundations-meat-consumption-and-vegetarianism>Kahkonen. P., and H. Tuorila. "Effect of Reduced-Fat Information onExpected and Actual Hedonic and Sensory Ratings of Sausage."Appetite 30.1

(1998):13–23.Kalof, L., Dietz, T., Stern, P. C., and G. A. Guagnano. “SocialPsychological and Structural Influences on Vegetarian Beliefs.” RuralSociology 64.3 (1999):500–511.Kelly, C. W. “Commitment to Health: A Predictor of Dietary Change.”Journal of Clinical Nursing 20 (2011):2830–2836.Kenyon, P. E., and M. E. Barker. “Attitudes Toward Meat-Eating inVegetarian and Non-Vegetarian Teenage Girls in England—anEthnographic Approach.” Appetite 30 (1998):185–198.Ketchum. Food 2020: The Consumer as CEO. Ketchum, 2008. PDF file.Key, T. J., Fraser, G. E., Thorogood, M., Appleby, P. N., Beral, V.,Reeves, G., Burr, M. L., Chang-Claude, J., Frentzel-Beyme, R.,Kuzma, J. W., Mann, J., and K. McPherson. “Mortality in Vegetariansand Nonvegetarians: Detailed Findings from a Collaborative Analysisof 5 Prospective Studies.” The American Journal of ClinicalNutrition 70 (Suppl) (1999):516S–524S.Kim, E. H., Schroeder, K. M., Houser, Jr., R. F., and J. T. Dwyer. “TwoSmall Surveys, 25 Years Apart, Investigation Motivations of DietaryChoice in 2 Groups of Vegetarians in the Boston Area.” Journal ofthe American Dietetic Association 99.5 (1999):598–601.“Kings of the Carnivores.” The Economist. 30 Apr 2012. Web. 1 Mar2013.<http://www.economist.com/blogs/graphicdetail/2012/04/daily-chart-17>Knight, S. E., Vrij, A., Cherryman, J., & K. Nunkoosing. “AttitudesToward Animal Use and Belief in Animal Mind.” Anthrozoös 17
(2004):43–62.Knight, S., and H. Herzog. “All Creatures Great and Small: NewPerspectives on Psychology and Human–Animal Interactions.”Journal of Social Issues 65.3

(2009):451–461.Knight, S., Bard, K., Vrij, A., and D. Brandon. “Human Rights, AnimalWrongs? Exploring Attitudes Toward Animal Use and Possibilitiesfor Change.” Society and Animals 18 (2010):251–272.Knight, S., Vrij, A., Cherryman, J., and K. Nunkoosing. “Attitudes TowardAnimal Use and Belief in Animal Mind.” Anthrozoös 17.1 (2004):43–62.Krizmanic, J. “Here's Who We Are.” Vegetarian Times Oct 1992:72–80.Print.Kruse, C. R. “Gender, Views of Nature, and Support for Animal Rights.”Society and Animals 7.3 (1999):179–198.Kubberod, E. “Not Just a Matter of Taste—Disgust in the Food Domain.”Diss. B I Norwegian School of Management, 2005. Web. 1 Mar 2013.Kubberod, E., Ueland, O., Dingstad, G. I., Risvik, E., and I. J. Henjesand.“The Effect of Animality in the Consumption Experience—A Potentialfor Disgust.” Journal of Food Products Marketing 14 (2008):103–124.Kubberod, E., Ueland, O., Rodbotten, M., Westad, F., and E. Risvik.“Gender Specific Preferences and Attitudes Toward Meat.” FoodQuality and Preference 13 (2002):285–294.Larsson, C. L., Klock, K. S., Astrom, A. N., Haugejorden, O., and G.Johansson. “Lifestyle-related Characteristics of Young Low-MeatConsumers and Omnivores in Sweden and Norway.” Journal ofAdolescent Health 21 (2002):190–198.Latvala, T., Niva, M., Makela, J., Pouta, E., Heikkila, J., Koistinen, L.,Forsman-Hugg, S., and J. Kotro. “Meat Consumption Patterns andIntentions for Change Among Finnish Consumers.” EAAE 2011Congress on Change and Uncertainty. Zurich: ETH Zurich, 2011.Latvala, T., Niva, M., Makela, J., Pouta, E., Heikkila, J., Kotro, J., and

S.Forsman-Hugg. “Diversifying Meat Consumption Patterns

“Lisa the Vegetarian.” Wikipedia. 2013. 1 Mar 2013.<http://www.en.wikipedia.org/wiki/Lisa_the_Vegetarian>“Looking for Foods That Are Good for Both You and the Environment?”Reuters. 3 Jan 2008. Web. 1 Mar 2013.<http://www.reuters.com/article/2008/01/02/idUS110255+02-Jan-2008+PRN20080102>Loughnan, S., Haslam, N., and B. Bastian. “The Role of MeatConsumption in the Denial of Moral Status and Mind to MeatAnimals.” Appetite 55 (2010):156–159.Lusk, J. L., and F. B. Norwood. “Some Economic Benefits and Costs ofVegetarianism.” Agricultural and Resource Economics Review 38.2(2009):109–124.“Mac vs. PC: A Hunch Rematch.” Hunch. 21 Apr 2011. 1 Mar 2013.<http://blog.hunch.com/?p=45344>MacNair, R. M. “McDonald's ‘Empirical Look at Becoming Vegan’.”Society & Animals 9.1 (2001):63–69.——. “The Psychology of Becoming a Vegetarian.” VegetarianNutrition: An International Journal 2.3 (1998):96–102.“Maintaining Vegetarian Diets: Personal Factors, Social Networks, andEnvironmental Resources.” Humane Research Council, 2008.<http://www.humanespot.org/content/maintaining-vegetarian-diets-personal-factors-social-networks-and-environmental-resources>Martins, Y., Pliner, P., and R. O'Connor. “Restrained Eating AmongVegetarians: Does A Vegetarian Lifestyle Mask Concerns AboutWeight?” Appetite 32 (1999):145–154.Massimo, F., Riccitelli, G., Meani, A., Falini, A., Comi, G., and M. A.Rocca. “The ‘Vegetarian Brain’: Chatting with Monkeys and Pigs.”Brain

Structure and Function (Sep 2012).Matheny, G. “Expected Utility, Contributory Causation, andVegetarianism.” Journal of Applied Philosophy 19.3 (2002):293–297.Mathews, S., and H. A. Herzog, Jr. “Personality and Attitudes Toward theTreatment of Animals.” Society and Animals 5.2 (1997):169–175. Maurer, D. Vegetarianism: Movement or Moment? Philadelphia: TempleUniversity Press, 2002.McCarty, R. “Who Are Socially Conscious Consumers. . .and How DoWe Talk to Them?” Beef Issues Quarterly. 17 Aug 2012. 1 Mar 2013.<http://www.beefissuesquarterly.com/whoaresociallyconsciousconsumersandhowdowetalktothem.aspx>McDonald, B. “'Once You Know Something, You Can't Not Know It': AnEmpirical Look at Becoming Vegan.” Society & Animals 8 (2000):1–23.McEachern, M. G. “Consumer Perceptions of Meat Production.” BritishFood Journal 107.8 (2005):572–593.McGrath, E. “The Politics of Veganism.” Social Alternatives 19.4(2000):50–59McIlveen, H., Abraham, C., and G. Armstrong. “Meat Avoidance and theRole of Replacers.” Nutrition & Food Science 1 (1999):29–36.McPherson, K. D. “What About Fish? Why Some ‘Vegetarians’ EatSeafood and Implications for the Vegetarian Movement?” Diss. TuftsUniversity, 2012. Microsoft Word file.“Meat Consumption Among Whites, Hispanics, and African Americans inthe U.S.” Humane Research Council. 2007. 1 Mar 2013.<www.humanespot.org/content/meat-consumption-among-whites-hispanics-and-african-americans-us>“Meat Consumption Per Person, KG, 2007.”Scribd. 2012. 1 Mar

2013.<http://www.scribd.com/doc/91840616/Meat-Consumption-Per-Person>Mela D. J. "Food Choice and Intake: The Human Factor." Proceedings ofthe Nutrition Society 58.3 (1999):513–21.Merriman, B. "Gender Differences in Family and Peer Reaction to theAdoption of a Vegetarian Diet." Feminism & Psychology 20.3(2010):420–427.Michalak, J., Zhang, X. C., and F. Jacobi. "Vegetarian Diet and MentalDisorders: Results from a Representative Community Survey."International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity9 (2012):67.

Minson, J. A., and B. Monin. "Do-Gooder Derogation: DisparagingMorally Motivated Minorities to Defuse Anticipated Reproach."Social Psychological and Personality Science 3.2 (2012):200–207.Montero, C. Untitled Document. PDF file, 2012.Mooney, K. M., and L. Walbourn. "When College Students Reject Food:Not Just a Matter of Taste." Appetite 36 (2001):41–50.Moore, D. W. "Public Lukewarm on Animal Rights." Gallup. 21 May2003. Web. 1 Mar 2013. <http://www.gallup.com/poll/8461/public-lukewarm-animal-rights.aspx>Morris, M. C. "Improved Animal Welfare Is More Related to InequalityThan It Is to Income." 2012. Microsoft Word file.Muhammad, A., Seale, Jr., J. L., Meade, B., and A. Regmi. InternationalEvidence on Food Consumption Patterns: An Update Using 2005International Comparison Program Data. TB-1929. U.S. Dept. ofAgriculture, Econ. Res. Serv. March 2011.Muirhead, S. "Survey: Why Some Choose Not to Eat Meat." FeedstuffsFoodLink. 2011. 1 Mar 2013 <http://feedstuffsfoodlink.com/story-survey-why-some-

choose-not-to-eat-meat-0-66580>Muise, A., Impett, E. A., Kogan, A., and S. Desmarais. “Keeping theSpark Alive: Being Motivated to Meet a Partner's Sexual NeedsSustains Sexual Desire in Long-Term Romantic Relationships.”Social Psychological and Personality Science. In press.Munro, L. “Caring About Blood, Flesh, and Pain: Women's Standing inthe Animal Protection Movement.” Society & Animals 9.1 (2001):43–61.Murcott, A. “Social Influences on Food Choice and Dietary Change: ASociological Attitude.” Proceedings of the Nutrition Society 54(1995):729–735.Murtaugh, M. A., Ma, K., Sweeney, C., Caan, B. J., and M. L. Slattery.“Meat Consumption Patterns and Preparation, Genetic Variants ofMetabolic Enzymes, and Their Association with Rectal Cancer inMen and Women.” The Journal of Nutrition 134 (2004):776–784.Nath, J. “Gendered Fare? A Qualitative Investigation of Alternative Foodand Masculinities.” Journal of Sociology 47.3 (2011):261–278. “National Health and Nutrition Examination Survey.” Centers forDisease Control and Prevention. 2011. 1 Mar 2013.<http://www.cdc.gov/nchs/nhanes/nhanes2009-2010/nhanes09_10.htm>Netburn, D. “Research Shows Women More Active on Facebook ThanMen.” Los Angeles Times. 3 Feb 2012. Web. 1 Mar 2013.<http://www.standard.net/stories/2012/02/03/research-shows-women-more-active-facebook-men>“New Research Shows Consumers Streaming to Internet.” The Center forFood Integrity. 6 Oct 2010. 1 Mar 2013.<http://www.foodintegrity.org/document_center/download/News_section/2010ResearchRelease.pdf>Newport, F. “In U.S., 5% Consider Themselves Vegetarians.” Gallup.

26Jul 2012. 1 Mar 2013.<http://www.gallup.com/poll/156215/Consider-Themselves-Vegetarians.aspx>——. "Post-Derby Tragedy, 38% Support Banning Animal Racing."Gallup. 15 May 2008. Web. 1 Mar 2013.<http://www.gallup.com/poll/107293/postderby-tragedy-38-support-banning-animal-racing.aspx>Nierenberg, D. and L. Reynolds. "Disease and Drought Curb MeatProduction and Consumption." WorldWatch Institute. 23 Oct 2012. 1Mar 2013. <http://www.worldwatch.org/disease-and-drought-curb-meat-production-and-consumption-0>Nobis, N. "The 'Babe' Vegetarians: Bioethics, Animal Minds and MoralMethodology." 2012. PDF file.Norwood, F. B., and J. L. Lusk. Compassion, by the Pound: TheEconomics of Farm Animal Welfare. New York: Oxford UniversityPress, 2011."Number of Calories Killed to Produce One Million Calories in EightFood Categories." Animal Visuals. 12 Oct 2009. 1 Mar 2013.<http://www.animalvisuals.org/projects/data/1mc>"Number of UK Vegetarians." Vegetarian Society of the UK. 2012. 1 Mar2013. <http://www.vegsoc.org/page.aspx?pid=753>

"Obesity (Most Recent) By Country." NationMaster. 2005. 1 Mar 2013.<http://www.nationmaster.com/red/graph/hea_obe-health-obesity&b_printable=1>Ogden, J., Karim, L., Choudry, A., and K. Brown. "UnderstandingSuccessful Behaviour Change: The Role of Intentions, Attitudes to theTarget and Motivations and the Example of Diet." Health EducationResearch 22.3 (2007):397–405.Ornish, N.

"Eat More, Weigh Less: Dr. Dean Ornish's Life ChoiceProgram for Losing Weight Safely While Eating Abundantly." NewYork: HarperCollins, 2001.Paisley, J., Beanlands, H., Goldman, J., Evers, S., and J. Chappell."Dietary Change: What Are the Responses and Roles of SignificantOthers?" Journal of Nutrition Education and Behavior 40.2(2008):80–88.Partridge, S. A., and P. R. Amato. "Vegetarian Sex." EatVeg. 2006. 1 Mar2013. <http://www.eatveg.com/vegansex.htm>Paul, E. S., and J. A. Serpell. "Childhood Pet Keeping and HumaneAttitudes in Young Adulthood." Animal Welfare 2 (1993):321–337."Per Capita Poultry Consumption Comparison With Other Animal ProteinSources." Agriculture and Agri-Food Canada. 2013. 1 Mar 2013.<http://www.agr.gc.ca/poultry/consm_eng.htm>Perry, C. L., McGuire, M. T., Neumark-Sztainer, D., and M. Story."Characteristics of Vegetarian Adolescents in a Multiethnic UrbanPopulation." Journal of Adolescent Health 29.6 (2001):406-416.Phillips, C., Izmirli, S., Aldavood, J., Alonso, M., Choe, B., Hanlon, A.,Handziska, A., Illmann, G., Keeling, L., Kennedy, M., Lee, G., Lund,V., Mejdell, C., Pelagic, V., and T. Rehn. "An InternationalComparison of Female and Male Students' Attitudes to the Use ofAnimals." Animals 1 (2011):7–26.Plous, S. "An Attitude Survey of Animal Rights Activists." PsychologicalScience 2.3 (1991):194–196.——. "Signs of Change Within the Animal Rights Movement: ResultsFrom a Follow-Up Survey of Activists." Journal of ComparativePsychology 112.1 (1998):48–54.
"PMA Research Reveals Snapshot of Vegetarians, New

Flexitarians."Produce Marketing Association. 2006. 1 Mar 2013.<http://www.freshplaza.com/2006/28sep/1-1_us_pma.htm>Pollard, T. M., Steptoe, A., and J. Wardle. "Motives Underlying HealthyEating: Using the Food Choice Questionnaire to Explain Variation inDietary Intake." Journal of Biosocial Science 30 (1998):165–179.Potts, A., and M. White. Cruelty-Free Consumption in New Zealand.New Zealand Centre for Human-Animal Studies, May 2007. PDF file.Povey, R., Wellens, B., and M. Conner. "Attitudes Toward FollowingMeat, Vegetarian, and Vegan Diets: An Examination of the Role ofAmbivalence." Appetite 37 (2001):15–26.Powell, K. A. "Lifestyle as Rhetorical Transaction: A Case Study of theVegetarian Movement in the United States." Atlantic Journal ofCommunication 10.2 (2002):169–190.Powell, K. D. "Lifestyle as a Dimension of Social Movement Study: ACase Study of the Vegetarian Movement in the United States." Diss.University of Georgia, 1992. Web. 1 Mar. 2013.Preylo, B. D., and H. Arikawa. "Comparison of Vegetarians and Non-Vegetarians on Pet Attitude and Empathy." Anthrozoös 21.4(2008):387–395.Pribis, P., Pencak, R. C., and T. Grajales. "Beliefs and Attitudes TowardVegetarian Lifestyle Across Generations." Nutrients 2 (2010):523–531.Priority Ventures Group. Vegetarian Means Business. Priority VenturesGroup, 2011. PDF file."Public Attitudes/Consumer Behavior." Vegetarian Society of the UK.2012. 1 Mar 2013. <http://www.vegsoc.org/page.aspx?pid=755>Qammar, G., Mohy-ud-Din, G., Huma, N., Sameen, A., and M. I. Khan."Textured Soy Protein (TSP) as Pizza Topping." Nutrition & FoodScience 40.6 (2010):551–556.Ranganath,

K. A., Spellman, B. A., and J. A. Joy-Gaba. "Cognitive'Category-Based Induction' Research and Social 'Persuasion'Research Are Each About What Makes Arguments Believable: A Tale
of Two Literatures." Perspectives on Psychological Science 5.2(2010):115–122.Rao, D., Yarowsky, D., Shreevats, A., and M. Gupta. "Classifying LatentUser Attributes in Twitter." SMUC'10 Proceedings of the 2ndInternational Workshop on Search and Mining User-GeneratedContents. New York: Association for Computing Machinery, 2010.Web."Readability of Vegan Outreach Literature." The Humane ResearchCouncil. 2012. 1 Mar
2013.<http://www.humanespot.org/content/readability-vegan-outreach-literature>"Report: Number of Animals Killed in US Increases in 2010."FarmAnimal Rights Movement. 2011. 1 Mar
2013.<http://www.farmusa.org/statistics11.html>"Research Adds Weight to Meat-Free Strategy." Food Navigator. 2007. 1Mar 2013.
<http://www.foodnavigator.com/Financial-Industry/Research-adds-weight-to-meat-free-strategy>Richards, M. "Childhood Intelligence and Being a Vegetarian." BritishMedical Journal 334 (2007):216–217.Richardson, N. J., Shepherd, R., and N. A. Elliman. "Current Attitudesand Future Influences on Meat Consumption in the U.K." Appetite 21(1993):41–51.Richardson, N. J., Shepherd, R., and N. Elliman. "Meat Consumption,Definition of Meat and Trust in Information Sources in the UKPopulation and Members of the Vegetarian Society." Ecology of Foodand Nutrition

33 (1994):1–13.Rimal, A. P. “Factors Affecting Meat Preferences Among AmericanConsumers.” Family Economics and Nutrition Review. 14.2(2002):36–43.Roberts, S. A., Dibble, S. L., Nussey, B., and K. Casey. “CardiovascularDisease Risk in Lesbian Women.” Women's Health Issues 13(2003):167–174.Roche, D. “The Role of Vegetarian Options in Campus Dining:Acceptability of Vegetarian Burgers.” Diss. Eastern Illinois
University, 2012. Web. 1 Mar 2013.“Roper Poll on Reasons for Vegetarianism, 1989 [Not Actual Title].”Humane Research Council. 2007. 1 Mar 2013.<http://www.humanespot.org/content/roper-poll-reasons-vegetarianism-1989-not-actual-title#more2094>Rosegrant, M. W., Paisner, M. S., Meijer, S., and J. Witcover. GlobalFood Projections to 2020. International Food Policy ResearchInstitute, 2011. PDF file.Rothberger, H. “Real Men Don't Eat (Vegetable) Quiche: Masculinity andthe Justification of Meat Consumption.” Psychology of Men &Masculinity (Nov 12, 2012).Rousset, S., Deiss, V., Juillard, E., Schlich, P., and S. Droit-Volet.“Emotions Generated by Meat and Other Food Products in Women.”British Journal of Nutrition 94 (2005):609–619.Rozin, P., Bauer, R., and D. Catanese. “Food and Life, Pleasure andWorry, Among American College Students: Gender Differences andRegional Similarities.” Journal of Personality and SocialPsychology 85.1 (2003):132–141.Rozin, P., Hormes, J. M., Faith, M. S., and B. Wansink. “Is Meat Male? AQuantitative Multimethod Framework to Establish MetaphoricRelationships.” Journal of Consumer Research

39 (2012):629–643.Rozin, P., Markwith, M., and C. Stoess. “Moralization and Becoming aVegetarian: The Transformation of Preferences Into Values and theRecruitment of Disgust.” Psychological Science 8.2 (1997):67–73.Ruby, M. “Vegetarianism. A Blossoming Field of Study.” Appetite 58(2012):141–150.Ruby, M. B., and S. J. Heine. “Meat, Morals and Masculinity.” Appetite56 (2011):447–450.——. “Too Close to Home. Factors Predicting Meat Avoidance.”Appetite 59 (2012):47–52.Rudder, C. “10 Charts About Sex.” OK Cupid. 19 Apr 2011. 1 Mar 2013.<http://www.blog.okcupid.com/index.php/10-charts-about-sex/>Ryan, C. L., and J. Siebens. Education Attainment in the United States:2009. United States Census Bureau, 2012. PDF File

Shields, S. “Hey Sara!” E-mail to the author. 7 Feb 2013.Shprintzen, A. D. “Looks Like Meat, Smells Like Meat, Tastes Like Meat:Battle Creek, Protose and the Making of Modern AmericanVegetarianism.” Food, Culture & Society 15.1 (2012):113-128.Signal, T. D., and N. Taylor. “Attitudes to Animals in the AnimalProtection Community Compared to a Normative CommunitySample.” Society & Animals 14.3 (2006):265–274.Smith, C. F., Burke, L. E., and R. R. Wing. “Vegetarian and Weight-LossDiets Among Young Adults.” Obesity Research 8.2 (2000):123–129.Sobal, J. “Men, Meat, and Marriage: Models of Masculinity.” Food andFoodways: Explorations in the History and Culture of HumanNourishment 13 (2005):135–158.Speedy, A. W. “Global Production and Consumption of Animal

SourceFoods.” The Journal of Nutrition (Suppl) (2003):4048S–4053S.Spencer, E. H., Elon, L. K., and E. Frank. “Personal and ProfessionalCorrelates of U.S. Medical Students' Vegetarianism.” Journal of theAmerican Dietetic Association 107 (2007):72–78.Stahler, C. “How Many Adults Are Vegetarian.” Vegetarian Journal 4(2006). Web. 1 Mar 2013.<http://www.vrg.org/journal/vj2006issue4/vj2006issue4poll.html/5>——. “How Many Vegetarians Are There?” Vegetarian Resource Group.1994. 1 Mar 2013. <http://www.vrg.org/nutshell/poll.htm>——. “How Many Youth Are Vegetarian?” The Vegetarian ResearchGroup. 2010. 1 Mar 2013.<http://www.vrg.org/press/youth_poll_2010.php>
——. “How Often Do Americans Eat Vegetarian Meals? And How ManyAdults in the U.S. Are Vegan?” The Vegetarian Resource Group.2011. 1 March 2013.<http://www.vrg.org/journal/vj2011issue4/vj2011issue4poll.php>.——. “Retention Survey—2009.”Vegetarian Resource Group. 2009. 1Mar 2013.<http://www.vrg.org/research/retention_survey_2009.php>
——. “Sugar, Vegan Deli Slices, Whole Grains, Meat Genes—What WillVegans and Vegetarians Eat? VRG Asks in a New National HarrisPoll.” Vegetarian Resource Group. 18 Apr 2012. 1 Mar 2013.<http://www.sciencedaily.com/releases/2008/07/080716205208.htm>Stahler, C., and D. Wasserman. “Reader Survey Results.” VegetarianJournal 17.1 (1998). Web. 1 Mar 2013.<http://www.vrg.org/journal/vj98jan/981coord.htm>“

Statistics.” Vegetarian Society of the UK. 2012. 1 Mar 2013.<http://www.vegsoc.org/page.aspx?pid=750>Stein, R. I., and C. J. Nemeroff. “Moral Overtones of Food: Judgments ofOthers Based on What They Eat.” Food and Morality 21.5(1995):480–490.Stiles, B. L. “Vegetarianism: Identity and Experiences as Factors in FoodSelection.” Free Inquiry in Creative Sociology 26.2 (1998):213–225.Stubbs, J., Ferres, S, and G. Horgan. “Energy Density of Foods: Effectson Energy Intake.” Critical Reviews in Food Science and Nutrition40.6 (2000):481–515.“Survey for National Vegetarian Week.” Humane Research Council.2010. 1 Mar 2013. <http://www.humanespot.org/content/survey-national-vegetarian-week>Swanson, J. E., Rudman, L. A., and A. G. Greenwald. “Using the ImplicitAssociation Test to Investigate Attitude-Behaviour Consistency forStigmatised Behaviour.” Cognition and Emotion 15.2 (2001):207–230.Taylor, N., and T. D. Signal. “Empathy and Attitudes to Animals.”Anthrozoös 18.1 (2005):18–27.Templer, D. I., Connelly, H. J., Bassman, L., and J. Hart. “Constructionand Validation of an Animal–Human Continuity Scale.” SocialBehavior and Personality 34.7 (2006):769–776.The Center on Philanthropy at Indiana University. Giving USA 2012.CPIU, 2012. PDF file. “The Humane League—HiddenFaceOfFood.com Facebook Ads Survey—Fall 2011.” The Humane League. 2011. 1 Mar 2013.<http://www.thehumaneleague.com/extra/FacebookAdsSurveyResults2011.pdf>“The Modern Canadian Male: 96% Eat Meat, 98% Avoid Yoga.”Humane Research Council. 2008. 1 Mar

2013.<http://www.humaneresearch.org/content/modern-canadian-male-96-eat-meat-98-avoid-yoga>"The One (Really Easy) Persuasion Technique Everyone Should Know."PsyBlog. 7 Feb 2013. 1 Mar 2013.<http://www.spring.org.uk/2013/02/the-one-really-easy-persuasion-technique-everyone-should-know.php>"The TRU Study." Humane Research Council. 2007. 1 Mar 2013.<http://www.humanespot.org/content/tru-study>THL Ad Gender Comparisons. The Humane League, 2012. MicrosoftExcel file."Time/CNN Poll on Vegetarianism [Not Actual Title]." HumaneResearch Council. 2007. 1 Mar 2013.<http://www.humanespot.org/content/timecnn-poll-vegetarianism-not-actual-title#more2247>Timko, C. A., Hormes, J. M., and J. Chubski. "Will the Real VegetarianPlease Stand Up? An Investigation of Dietary Restraint and EatingDisorder Symptoms in Vegetarians Versus Non-Vegetarians." Appetite58 (2012):982–990.Tiplady, C. M., Walsh, D. B., and C. J. C. Phillips. "Public Response toMedia Coverage of Animal Cruelty." Journal of Agricultural andEnvironmental Ethics (July 2012).Tobler, C., Visschers, V., and M. Siegrist. "Eating Green. Consumers'Willingness to Adopt Ecological Food Consumption Behaviors."Appetite 57 (2011):674–682.Tonsor, G., and N. Olynk. "Impacts of Animal Well-Being and WelfareMedia on Meat Demand." Journal of Agricultural Economics 62(2011):59–72.

Tu, V. P., Husson, F., Sutan, A., Ha, D. T., and D. Valentin. "For Me theTaste of Soy Is Not a Barrier to Its Consumption. And How AboutYou?" Appetite 58

(2012):914–921.Tukker, A., Emmert, S., Charter, M., Vezzoli, C., Svo, E., Andersen, M.M., Geerken, T., Tischner, U., and S. Lahlou. “Fostering Change toSustainable Consumption and Production: An Evidence-Based View.”Journal of Cleaner Production 16 (2008):1218–1225.United States Census Bureau. Educational Attainment in the UnitedStates: 2009. Feb 2012. Web. 1 Mar 2013.<http://www.census.gov/prod/2012pubs/p20-566.pdf>United States Department of Agriculture Economic Research Service.Commodity Consumption by Population Characteristics. 18 Sep2012. Web. 1 Mar 2013. <http://www.ers.usda.gov/data-products/commodity-consumption-by-population-characteristics.aspx>——. Factors Affecting U.S. Beef Consumption. Oct 2005. Web. 1 Mar2013. <http://www.ers.usda.gov/media/864436/ldpm13502_002.pdf>——. Factors Affecting U.S. Pork Consumption. May 2005. Web. 1 Mar2013. <http://www.ers.usda.gov/media/326138/ldpm13001_1_.pdf>——. “Livestock & Meat Domestic Data,” 2013.<http://www.ers.usda.gov/data-products/livestock-meat-domestic-data.aspx>United States Department of Agriculture, National Agricultural StatisticsServices. Livestock Slaughter. 21 Dec 2012. Web. 1 Mar 2013.<http://usda01.library.cornell.edu/usda/nass/LiveSlau/2010s/2012/LiveSlau-12-21-2012.pdf>——. Poultry Slaughter 2011 Summary. Feb 2012. Web. 1 Mar 2013.<http://usda01.library.cornell.edu/usda/nass/PoulSlauSu/2010s/2012/PoulSlauSu-02-24-2012.pdf>——. U.S. Broiler Industry Structure. 27 Nov 2002. Web. 1 Mar

2013.<http://usda01.library.cornell.edu/usda/nass/industry-structure/specpo02.pdf>United States Department of Agriculture. "USDA Data on MeatConsumption by Demographic." 2012. Microsoft Excel file.
United States Environmental Protection Agency. Estimated Per CapitaFish Consumption in the United States. U.S. EPA, Aug 2002. Web. 1Mar 2013.<http://water.epa.gov/scitech/swguidance/standards/criteria/health/upload/consumption_report.pdf>"USA: Research Suggest 98% of Americans are Meat Eaters." HumaneResearch Council. 2007. 1 Mar 2013.<http://www.humanespot.org/content/usa-research-suggest-98-americans-are-meat-eaters>Vanhonacker, F., Van Loo, E. J., Gellynck, X., and W. Verbeke. "FlemishConsumer Attitudes Toward More Sustainable Food Choices."Appetite 62 (2013):7–16."Vegan Outreach." Vegan Outreach. 2013. 1 Mar 2013.<http://www.veganoutreach.org>"Vegetarian and Vegetarian Aware Shoppers." Humane ResearchCouncil. 2006. 1 Mar 2013.<http://www.humanespot.org/content/vegetarian-and-vegetarian-aware-shoppers>"Vegetarian Foods—U.S." Humane Research Council. 2007. 1 Mar2013. <http://www.humanespot.org/content/vegetarian-foods-us#more2244>"Vegetarian Foods 2012 Executive Summary." Key Note. 2013. 1 Mar2013. <http://www.keynote.co.uk/market-intelligence/view/product/10573/vegetarian-foodspy>"Vegetarianism by Country." Wikipedia. 2013. 1 Mar 2013.<http://en.wikipedia.org/wiki/Vegetarianism_by_coun

try>"Vegetarians Around the World." European Vegetarian and Animal NewsAlliance. 4 Jan 2013. 1 Mar 2013. <http://www.evana.org/index.php?id=70650>"VegFund Video Survey Results Final Report October 2012."HumaneResearch Council. Oct 2012. Web. 1 Mar 2013.<http://www.vegfund.org/blog/wp-content/uploads/VegFund-Video-Survey-Results-Final-Report-October-2012.pdf>
"Veggie Tales." Humane Research Council. 2006. 1 Mar 2013.<http://www.humanespot.org/content/veggie-tales>"VegSocUK Information Sheet." Vegetarian Society of the UK. n.d. 1Mar 2013.<http://www.artofhacking.com/IET/HEALTH/live/aoh_stats.htm>Verbeke, W., and I. Vackier. "Individual Determinants of FishConsumption: Application of the Theory of Planned Behavior."Appetite 44 (2005):67–82.Viegas, J. "Eating Tofu Could Improve Your Sex Life." Discovery. 20Nov 2012. 1 Mar 2013.<http://news.discovery.com/human/health/eating-tofu-could-improve-your-sex-life-121120.htm>Vinnari, M. "The Past, Present and Future of Eating Meat in Finland."Turku: Uniprint, 2010.Vinnari, M., Montonen, J., Harkanen, T., and S. Mannisto. "IdentifyingVegetarians and their Food Consumption According to Self-Identification and Operationalized Definition in Finland." PublicHealth Nutrition 12.4 (2008):481–488.Vollum, S., Buffington-Vollum, J., and D. R. Longmire. "MoralDisengagement and Attitudes About Violence Toward Animals."Society & Animals 12.3 (2004):209–235.Walsh, R. "Lifestyle and Mental Health." American Psychologist 66.7(2011):579–592.Wang, Y., Beydoun, M. A., Caballero, B., Gary, T. L.,

and R. Lawrence."Trends and Correlates in Meat Consumption Patterns in the U.S.Adult Population." Public Health Nutrition 13.9 (2010):1333–1345.Wansink, B., "Overcoming the Taste Stigma of Soy." Journal of FoodScience 68.8 (2003):2604–2606.Wansink, B., and N. Chan. "Relation of Soy Consumption to NutritionalKnowledge." Journal of Medicinal Food 4.3 (2001):145–150.Wansink, B., and S. B. Park. "Sensory Suggestiveness and Labeling: DoSoy Labels Bias Taste?" Journal of Sensory Studies 17 (2002):483–491.
Wansink, B., Painter, J. M., and K. van Ittersum. "Descriptive MenuLabels Effect On Sales." Cornell Hotel and Restaurant AdministrationQuarterly 42 (2001):68–72.Wansink, B., Park, S. B., Sonka, S., and M. Morganosky. "How SoyLabeling Influences Preference and Taste." International Food andAgribusiness Management Review 3 (2000):85–94.Wansink, B., van Ittersum, K., and K. E. Painter. "How Diet and HealthLabels Influence Taste and Satiation." Journal of Food Science 69.9(2004):S340–S346.Wansink, B., Westgren, R. E., and M. M. Cheney. "Hierarchy ofNutritional Knowledge that Relates to the Consumption of aFunctional Food." Nutrition 21 (2005):264–268.Wansink, Brian. "Changing Eating Habits on the Home Front: LostLessons from World War II Research." Journal of Public Policy &Marketing 21.1 (2002):90–99.Wasserman, M. D., Chapman, C. A., Milton, K., Gogarten, J. F., Wittwer,D. J., and T. E. Ziegler. "Estrogenic Plant Consumption Predicts RedColobus Monkey (Procolobus Rufomitratus) Hormonal State andBehavior." Hormones and Behavior 62 (2012):553–

562.Wemelsfelder, F., Hunter, A. E., Paul, E. S., and A. B. Lawrence.“Assessing Pig Body Language: Agreement and Consistency BetweenPig Farmers, Veterinarians, and Animal Activists.” Journal of AnimalScience 90 (2012):3652–65.Westbury, H. R., and D. L. Neumann. “Empathy-Related Responses toMoving Film Stimuli Depicting Human and Non-Human AnimalTargets in Negative Circumstances.” Biological Psychology 78(2008):66–74.White, K. and J. Peloza. “Self-Benefit Versus Other-Benefit MarketingAppeals: Their Effectiveness in Generating Charitable Support.”Journal of Marketing 73 (2009):109–124.White, R. F., Seymour, J., and E. Frank. “Vegetarianism Among U.S.Women Physicians.” Journal of the American Dietetic Association99.5 (1999):595–598.
“Why Do People Become Vegans/Vegetarians? Survey Says: All of theAbove.” Health News. 2011. 1 Mar 2013.<http://www.healthcanal.com/life-style-fitness/19971-Why-people-become-vegansvegetarians-Survey-says-all-the-above.html>Wilson, M. S., Weatherall, A., and C. Butler. “A Rhetorical Approach toDiscussions about Health and Vegetarianism.” Journal of HealthPsychology 9.4 (2004):567–581.Winter, D. “Meat, Globalization and World Hunger.” Humane ResearchCouncil. 20 Nov 2012. 1 Mar 2013.<http://www.humanespot.org/content/meat-globalization-and-world-hunger>Wolfers, J. “For Better Sex, You Probably Need More Than Correlation.”Freakonomics. 11 Feb 2009. Web. 1 Mar 2013.<http://www.freakonomics.com/2009/02/11/for-better-sex-you-probably-need-more-than-correlation/>Wong, M. “Beliefs and Personality Traits:

What Sets Vegetarians Apartfrom the Rest?” Vegetarian Journal 1 (2006). Web.<http://www.vrg.org/journal/vj2006issue1/vj2006issue1beliefs.htm>Worsley, A., and G. Skrzypiec. “Teenage Vegetarianism: Prevalence,Social and Cognitive Contexts.” Appetite 30 (1998):151–170.“Would You Date a Vegetarian? 30 Percent of Omnivores Wouldn't.”Ecorazzi. 2 Aug 2012. 1 Mar 2013.<http://www.ecosalon.com/would-you-date-a-vegetarian-30-percent-of-omnivores-wouldnt/>Wuensch, K. L., Jenkins, K. W., and G. M. Poteat. “Misanthropy, Idealismand Attitudes Toward Animals.” Anthrozoös 15.2 (2002):139–149.Wyker, B. A., and K. K. Davison. “Behavioral Change Theories CanInform the Prediction of Young Adults' Adoption of a Plant-basedDiet.” Society for Nutrition Education 42.3 (2010):168–177.Yasmin, H., and A. Mavuso. “A Study on the Meat and VegetarianismBeliefs Among Swazis.” Nurture 3 (2009):45–48.York, R., and M. H. Gossard. “Cross-National Meat and FishConsumption: Exploring the Effects of Modernization and EcologicalContext.” Ecological Economics 48 (2004):293–302